

# 令和5年度 9月 こんだてひょう

## 中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人ばく質 たんぱく質 脂質
1 金	○	チキンカレー	鶏肉	米 油 じゃがいも マーガリン(乳不使用) ★小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ	水 鶏ガラ 塩 中濃ソース 醤油 ガラムマサラ クミン粉 クミン粉 ターメリック カレー粉 コリアンダー 一味唐辛子 トマトチャップ	624 kcal
		カルシウムサラダ なし	まぐろ(油漬) ひじき(乾燥) ちりめんじゃこ	油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩	14.0 % 28.3 %
4 月	○	ごはん		米		水 酒	622 kcal
		さいごどうふ	★豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン	水 鶏ガラ 醤油 塩 ワイン	19.8 %
		きりぼしだいこんいりサラダ さかなのしおやき	あじ	砂糖 油 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	30.0 %
5 火	○	ごはん		米		水 酒	557 kcal
		ぶたにくのしょうがいため かいそうサラダ	★豚肉 海藻	油 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ	みりん 醤油 水 酢 塩 ごしよ 醤油	18.0 % 28.4 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌	じゃがいも	小松菜	水	
6 水	○	ごはん		米		水 酒	557 kcal
		わふうハンバーグ こまつなのおひたし	★豚肉もも挽き肉 豆腐 かつお節	油 ★パン粉	玉ねぎ 人参 大根 レモン 小松菜 もやし 人参	塩 ごしよ ナツメグ 醤油 酒	17.9 % 26.8 %
		なすのみそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		茄子 玉ねぎ さやいんげん	出し汁 醤油	
7 木	○	あげパン		★コッペパン 砂糖 油		塩	556 kcal
		じゃがいものオランダふう にゆでやさい	ベーコン ★豚肉	油 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	鶏ガラ 水 塩 ごしよ 塩 酢	14.4 % 34.6 %
8 金	○	きびごはん		米 きび		水 酒	572 kcal
		いかのてりやき	★いか		生姜	醤油 酒 みりん	19.6 %
		ほうれんそうとキャベツのごまあえ		砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草	酒 醤油	23.9 %
		あまからだいず みそけんちんじる	大豆 豆腐 だし削り節 味噌	でん粉 砂糖 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水	
11 月	○	チキンライス	鶏もも肉	米 マーガリン(乳不使用) 油	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 冷凍グリーンピース	水 酒 塩 ごしよ トマトケチャップ	649 kcal
		チーズオムレツ	鶏ひき肉 ★卵 ★牛乳 ★チーズ	油 じゃがいも	玉ねぎ	食塩 ごしよ 乾燥パセリ	17.3 %
		イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	酢 塩 ごしよ 乾燥パセリ	34.1 %
12 火	○	やさいスープ	★ベーコン		小松菜 もやし	鶏ガラ 水 塩 ごしよ 醤油	
		むぎごはん		米 ★大麦		酒 水	596 kcal
		さばのみそに もやしとコーンのあえもの よしのじる	さば 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 もやし コーン缶 小松菜 人参 大根 椎茸 ねぎ	水 酒 みりん 出し汁 醤油 みりん 水 塩 醤油	17.7 % 30.1 %
13 水	○	ちゅうかどん	★豚肉 ★いか ★海老 ★うずら卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ 冷凍さやえんどう	水 酒 鶏ガラ 塩 ごしよ 醤油 ★オイスターソース	553 kcal
		はるさめサラダ	★ハム	はるさめ 油 砂糖 ごま油	きくらげ 人参 きゅうり ホールコーン	醤油 酢 塩	15.4 %
		きよほう			巨峰		23.6 %
14 木	○	ごはん		米		水 酒	590 kcal
		しろみざかなのしゅうまい	鶏肉 たら	砂糖 ★しゅうまいの皮	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜	塩 ごしよ 醤油 酒	17.8 %
		ビーフソテー	★豚肉	油 ビーフン	人参 筍 キャベツ ピーマン	生姜 酒 醤油 塩 ごしよ ★オイスターソース	21.8 %
15 金	○	ちゅうかスープ	豆腐		玉ねぎ きくらげ テンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 ごしよ 酒 醤油	
		はいがパン		★胚芽パン			571 kcal
		さけとポテトのグラタン コロコロサラダ	鮭 ★牛乳 ★チーズ	油 じゃがいも ★小麦粉 ★バター	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	ワイン 塩 ごしよ 水	19.4 % 35.3 %
19 火	○	かぶとやさいのスープ	★ベーコン		人参 玉ねぎ きくらげ かぶ かぶ(葉)	塩 ごしよ 醤油 水 鶏ガラ	
		ごはん		米		水 酒	579 kcal
		とりにくのピリからやき キャベツときゅうりのちゅうかサラダ	鶏肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参	塩 ごしよ 酒 一味唐辛子 醤油 酢 醤油	15.5 % 30.5 %
		豆腐	はるさめ ごま油	玉ねぎ きくらげ テンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 ごしよ 酒 醤油		



20 水	きざみきつねうどん	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ だし削り節	★うどん	人参 しめじ ねぎ 冷凍さやえんどう	醤油 塩 水	614 kcal
	ツナサラダ	まぐろ (油漬)	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩 こしょう	16.0 %
	くろざとうむしパン	★牛乳 ★卵	★小麦粉 砂糖		ベーキングパウダー	26.7 %
21 木	ごはん		米		水 酒	599 kcal
	とうふのちゅうかに	★豚肉 ★海老 豆腐	油 砂糖 でん粉	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース (冷凍)	酒 水 鶏ガラ ★トウバンジャン ★テンメンジャン 塩 醤油	18.4 %
	やさいナムル		ごま油	もやし ほろれん草 人参 生姜 にんにく	一味唐辛子 醤油 酒	26.1 %
22 金	いりこんにやく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
	まいたけごはん	油揚げ	米	舞茸	水 酒 塩 醤油	583 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり	★小麦粉 油		水	16.2 %
25 月	チンゲンサイのおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ コーン缶 もやし	醤油 みりん	29.6 %
	みそしる	だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌		大根 ねぎ	水	
	ツナおろしスパゲッティ	まぐろ (油漬) のり	★スパゲッティ 油 マーガリン (乳不使用) 砂糖	大根	塩 こしょう 酢 醤油	652 kcal
26 火	コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩 醤油	15.0 %
	アップルケーキ	★卵 ★牛乳	★小麦粉 砂糖 ★バター 油	りんご	ベーキングパウダー	30.0 %
	わかめごはん	わかめ	米		水 酒	588 kcal
27 水	ふくさたまごむし	豆腐 だし削り節 ★卵 鶏肉	油 砂糖	椎茸 筍 ねぎ	水 塩 醤油 酒	16.7 %
	ごもくきんぴら		ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん	醤油 一味唐辛子	27.6 %
	みそしる	だし削り節 味噌	じゃがいも	大根 小松菜	水	
28 木	ガーリックトースト		★食パン マーガリン (乳不使用)	にんにく		556 kcal
	だいずのトマトに	大豆 ★ベーコン ★豚肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレ	鶏ガラ 水 ベイリーフ トマトケチャップ 塩 こしょう	17.1 %
	さんしょくソテー		マーガリン (乳不使用)	人参 コーン缶 ほろれん草	塩 こしょう	35.0 %
29 金	はなみかん			みかん		
	ごはん		米		水 酒	614 kcal
	むしどりのごまだれかけ	鶏肉	砂糖 ごま ごま油	ねぎ 生姜 にんにく	塩 酒 酢 醤油 ラー油 粉からし	16.3 %
29 金	やさいのオイスターソースいため		油 ごま油	人参 キャベツ もやし	醤油 こしょう ★オイスターソース	29.5 %
	ワンタンスープ	鶏肉	★ワンタンの皮	にんにく 筍 人参 玉ねぎ 小松菜	水 鶏ガラ 塩 醤油 生姜	
	さつまいもごはん		米 さつまいも ごま		水 塩 酒	610 kcal
29 金	さばのしおやき	さば			塩 酒	16.1 %
	きっかおひたし			ほろれん草 白菜 筍	醤油 出し汁 みりん 酒 塩	27.0 %
	しらたまじる	だし削り節 鶏もも肉	冷凍白玉	人参 白菜 ねぎ	水 塩 酒 醤油	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	Vc mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	592	16.8	29.0	379	96	2.4	3	247	0.37	0.52	28	2.3	5.7

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。



しゅん しよざい  
～旬の食材～

なす、きのこ、さつまいも、<sup>なし</sup>梨、ぶどう、  
りんご、みかん

★9月8日 <sup>かつ にち</sup> <sup>こんだて</sup> かみかみ献立

★9月29日 <sup>かつ にち</sup> <sup>じゅうごやこんだて</sup> 十五夜献立

