

# 令和5年度 10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献立 - たんぱく質 脂質
2月	○	ごはん		米		水 酒	602 kcal
		はっぼうさい	★豚肉 ★いか ★海老 ★うずら卵	油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	★オイスターソース 醤油 みりん 塩 鶏ガラ 水 酒	18.9 %
		じゃこポテト かき	ちりめんじゃこ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		柿	塩 こしょう 醤油 粉からし
3火	○	ごもくうどん	だし割り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ	★うどん	人参 筍 ねぎ 小松菜	水 生姜 酒 塩 醤油	56.3 kcal
		やきおにぎり	かつお節	米		水 醤油	15.7 %
		ツナいりゆでやさい	まぐろ (油漬)	砂糖 油		大根 人参 きゅうり	酢 塩 こしょう 醤油
4水	○	コーンピラフ		米 マーガリン 油	コーン缶 玉ねぎ	水 酒 塩	61.4 kcal
		しろみざかなのムニエル	メルルーサ	★小麦粉 マーガリン 油	レモン	塩 こしょう ワイン	16.9 %
		まめとやさいのマリネ マカロニスープ	大豆	砂糖 油	枝豆 (冷凍) きゅうり 人参 蓮根	酢 塩 こしょう 粉からし 醤油	29.2 %
5木	○	あおじそごはん		米	人参 玉ねぎ キャベツ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	59.1 kcal
		とうふステーキやさいあんかけ	豆腐	★小麦粉 油 砂糖 でんぷん	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ	塩 こしょう 水 醤油 酒	16.0 %
		さといもとりにくのもの みそしる	鶏肉 だし割り節	油 里芋 砂糖		生姜 冷凍いんげん	水 酒 みりん 醤油
6金	○	ごはん		米		水 酒	59.5 kcal
		とりのからあげねぎソース	鶏肉	でんぷん 油 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ	塩 海 醤油 酢	17.3 %
		きりぼしいりちゅうかサラダ ちゅうかスープ	豆腐	砂糖 ごま油 油 ごま	切り干し大根 もやし 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	28.0 %
10火	○	ごはん		米		水 酒	57.9 kcal
		さけのちゃんちゃんやき	鮭 味噌	砂糖 マーガリン	生姜 玉ねぎ ビーマン キャベツ	酒 醤油 みりん 塩 こしょう	19.1 %
		はすのきんぴら わかめスープ	だし割り節 鶏肉 豆腐 わかめ		蓮根 人参	みりん 醤油 味唐辛子	24.7 %
11水	○	ぶどうパン		ぶどうパン		水 塩 醤油	56.3 kcal
		にくだんごとくさいのスープに	★豚挽き肉 豆腐	でんぷん はるさめ	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜	塩 醤油 水 鶏ガラ こしょう 酒	16.6 %
		ベーコンポテト りんご	★ベーコン	油 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	32.9 %
12木	○	ごはん		米		水 酒	57.3 kcal
		おこのみやきふうたまごやき	★いか ★卵 かつお節 青のり	油	人参 キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース ワスターソース	17.8 %
		だいこんのあえもの みそしる	だし割り節 油揚げ 豆腐 味噌	ごま油 砂糖 油	大根 人参 きゅうり	醤油 塩 酢	32.2 %
13金	○	ごこくごはん	あずき	米 もち米 ★大麦 あわ きび ごま		塩 酒 水	62.0 kcal
		いかのザンギ	★いか	でんぷん 油	生姜 にんにく	酒 醤油	15.7 %
		やさいのしょうがしょうゆかけ こんさいじる	油揚げ だし割り節	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	出し汁 醤油	26.3 %
16月	○	きのこスープスパゲッティ	★ベーコン 鶏肉	★スパゲッティ 油 マーガリン	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ビーマン パセリ	塩 こしょう ワイン 醤油 水 鶏ガラ	70.1 kcal
		にんじんサラダ	まぐろ (油漬)	ごま 油	人参 レモン	醤油 酢 塩	13.4 %
		さつまいもとりんごのケーキ	★牛乳 ★卵	★小麦粉 さつまいも ★バター 砂糖 油	りんご (加熱)	ベーキングパウダー	35.4 %
17火	○	ごはん		米		水 酒	60.7 kcal
		さかなのてりやき	さば	砂糖	生姜	塩 みりん 醤油	18.7 %
		ごもくまめ みそしる	大豆 昆布 だし割り節	こんにゃく 砂糖	人参 蓮根 椎茸	水 醤油 塩 みりん 酒	30.1 %
18水	○	こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 冷凍さやえんどう	酒 水 醤油 みりん	56.3 kcal
		こざかなのからあげ	★ちか	でんぷん 油		醤油 酒 みりん	18.7 %
		やさいのしおふうみ みそしる	だし割り節 わかめ 豆腐 味噌		キャベツ 人参	出し汁 塩	29.7 %



19 木	ごはん		米		酒 水	601 kcal
	まーぼーとうふ	★豚挽き肉 大豆 豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ	★トウバンジャン 水 鶏ガラ 醤油 塩 ★テンメンジャン	17.2 %
	やさいのちゅうかドレッシングかけ		砂糖 ごま油	チンゲンサイ もやし 人参	醤油 酢	28.9 %
	かぼちゃのバターやき ごはん		★バター	かぼちゃ	塩	
20 金	とりにくのアップルソースやき	鶏肉	砂糖	りんご (加熱)	酒 醤油 塩	571 kcal
	カリカリじゃこサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 ごま	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油 粉からし	16.0 %
	やさいスープ	★ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー	鶏ガラ 水 塩	29.3 %
23 月	フレンチトースト	★卵 ★牛乳	★食パン ★バター 油 砂糖		パコラエッセンス 水	594 kcal
	ポトフ	★ベーコン ★豚肉 揚げポール (卵・小麦粉不使用)	じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ (葉)	水 鶏ガラ ワイン 塩	17.6 %
	さんしょくソテー		マーガリン	人参 コーン缶 ほろれん草	塩 こしょう	35.6 %
24 火	おやこどん	鶏肉 だし削り節 ★卵	米 油 砂糖	玉ねぎ みつば	水 醤油 みりん	567 kcal
	かぶづけ			かぶ 人参 かぶ (葉)	出し汁 塩 醤油	16.2 %
	いなかじる	だし削り節 油揚げ	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	水 醤油 塩 酒	27.8 %
25 水	しょうゆラーメン	★豚肉 なるこ	★中華めん 油	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ	鶏ガラ 水 醤油 酒	629 kcal
	にくむしパン	★豚挽き肉 ★卵 ★牛乳	★小麦粉 砂糖 油 はるさめ でんぷん	玉ねぎ 人参 筍 椎茸	塩 こしょう パーキングパウダー	18.1 %
	もやしとにらのナムル		ごま油 砂糖 ごま	もやし にら にんにく	醤油 酒 みりん 塩	28.6 %
26 木	ふきよせごはん	だし削り節	米 むぎ粟	しめじ ごぼう 人参	水 塩 酒 醤油	605 kcal
	ぶたにくのこうみやき	★豚肉	砂糖 ごま	生姜 ねぎ	醤油 酒	17.4 %
	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	23.1 %
	しらたまじる	だし削り節 鶏肉	冷凍白玉	人参 白菜 ねぎ	水 塩 酒 醤油	
27 金	カツカレー	★豚肉	米 油 じゃがいも マーガリン ★小麦粉 ★パン粉 (卵・乳不使用)	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	水 鶏ガラ 塩 中濃ソース 醤油	649 kcal
	イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	果実酢 (ぶどう酢) 塩	13.1 %
	はなみかん			みかん	こしょう	29.1 %
31 火	パンプキンパン		★パンプキン食パン			580 kcal
	ホワイトシチュー	★豚肉 ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも ★バター ★小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ ブロccoli	水 鶏ガラ 塩	16.0 %
	もやしとあおなのソテー		油	もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油	37.4 %
	りんご			★りんご		

	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	VD1 mg	VD2 mg	Vc mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	598	16.8	29.2	331	93	2.1	2.9	254	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 しゅくざい  
～旬の食材～

さけ さほ くり  
鮭、鯖、さつまいも、さといも、栗、

かき  
きのこ、柿、りんご、みかん

かつ にち こんだて  
★10月13日 かみかみ献立

かつ にち じゅうさんやこんだて  
★10月26日 十三夜献立

かつ にち うんどうかいおうえんこんだて  
★10月27日 運動会応援献立

