

令和5年度 11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人分- たんぱく質 総量
1 水	○	ごはん		米		水 酒	561 kcal
		とうふいりハンバーグ	★豚挽き肉 豆腐	油 マーガリン(乳不使用) パン粉(卵・乳不使用)	玉ねぎ	トマトケチャップ 塩 こしょう アツメグ 濃厚ソース ウスターソース	16.3 %
		いそびたし	のり		小松菜 人参 チンゲンサイ もやし	醤油 みりん 出し汁	29.0 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 人参	水	
2 木	○	やきそば	★豚肉 ★いか	★中華めん 油	生姜 人参 椎茸 菊 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン	酒 ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう 醤油	603 kcal
		だいがくいも		さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま		水 醤油	13.7 %
		まめとやさいのドレッシングあえ	大豆	油 砂糖	きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍)	塩 こしょう 粉からし 醤油 酢	31.3 %
6 月	○	ガーリックライス		米 マーガリン(乳不使用)	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	637 kcal
		チーズオムレツ	★チーズ ★卵 ★牛乳 鶏むき肉	油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	16.2 %
		ゆでやさい		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	こしょう 塩 酢	32.3 %
		やさいスープ	★ベーコン	小松菜	セロリー 人参 玉ねぎ もやし	水 鶏ガラ 酒 塩 こしょう 醤油	
7 火	○	ごはん		米		水 酒	574 kcal
		すきやきふうにももの	★豚肉 焼き豆腐	油 じゃがいも こんにゃく 卵 砂糖	人参 白菜 ねぎ	塩 醤油 水	15.1 %
		かぶときゅうりのサラダ		油 砂糖	かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉)	酢 塩 こしょう	25.1 %
		かき			柿		
8 水	○	にんじんごはん		米	人参	水 酒 塩	573 kcal
		さけのえのきしょうゆやき	鮭	マーガリン(乳不使用)	えのきたけ 玉ねぎ	塩 こしょう ワイン 醤油 酒 みりん	20.0 %
		きりぼしだいこんのいために	さつまいも	油 砂糖	切り干し大根 人参 冷凍いんげん	出し汁 酒 醤油	25.9 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌		ねぎ	水	
9 木	○	アップルトースト		★食パン マーガリン(乳不使用) 砂糖	りんご(加熱)	シナモン	574 kcal
		ポークビーンズ	大豆 ★ベーコン ★豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	ワイン 塩 こしょう 水 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 パプリカ粉	17.1 %
		フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 粉からし	35.3 %
10 金	○	はつがげんまいごはん		米		水	574 kcal
		わかさぎのにしよくあげ	★わかさぎ 青のり	でん粉 小麦粉 油		塩 酒 カレー粉 水	16.3 %
		やさいのごまあえ		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	みりん 醤油	27.8 %
		とんじる	★豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	酒 水	
13 月	○	ごはん		米		水 酒	596 kcal
		ぶたにくのスタミナみそやき	★豚肉 味噌	砂糖	にんにく	酒 醤油	18.9 %
		かぼちゃのにつけ	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	27.2 %
		とうふじる	だし削り節 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
14 火	○	あんかけチャーハン	★卵 ★豚挽き肉 蒸しかまぼこ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ 揚げご 椎茸 人参 白菜 グリーンピース(冷凍)	水 塩 こしょう 醤油 鶏ガラ 酒	568 kcal
		かわりバンサンスー	★ハム	はるさめ 油 砂糖 ごま油	人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン缶	醤油 酢 塩	14.8 %
		みかん			みかん		26.3 %
15 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	626 kcal
		カラフルサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ビーマン	酢 塩 こしょう 醤油	13.9 %
		さつまいもパイ		さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮 油	★パイナップル(缶)	塩	29.7 %
16 木	○	ごはん		米		水 酒	572 kcal
		さばのやくみソースかけ	さば	砂糖 ごま	生姜 にんにく ねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 一味唐辛子	17.6 %
		チンゲンサイのおひたし	かつお節		チンゲンサイ 人参	生姜 酒 醤油	30.7 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		白菜 ねぎ 大根	水	
17 金	○	こめこミックスこパン		★米粉ミックス粉パン			616 kcal
		ラザニア	★牛乳 ★豚挽き肉 ★チーズ	マカロニ ★バター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマト ビーマン	塩 こしょう 水 鶏ガラ ワイン トマトケチャップ	19.3 %
		はなやさいのピクルス		砂糖	かぶ フロccoli 人参	酢 塩 一味唐辛子	36.5 %
		やさいスープ	★ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	鶏ガラ 水 醤油 塩 こしょう	



20月	あかしごはん		米	しそ	水 酒	632 kcal
	ちくわのいそべあげ	竹輪 青のり	小麦粉 油		水	166 %
	さといものそばろに	鶏挽き肉 だし削り節	油 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん	酒 醤油 水	26.1 %
	みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌 豆腐		玉ねぎ 小松菜 人参	水	
21火	カレーライス	鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも マーガリン(乳不使用) 小麦粉	とうがらし んにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご(加熱) セロリー トマト缶	水 鶏ガラ クミン粒 コリアンダー ガラムマサラ ターメリック クミン粉 塩 しょう油 濃厚ソース	622 kcal
	シーフードサラダ	★いか ★海老	砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン りんご(加熱)	ワイン 酢 塩 しょう油	13.6 %
	はなみかん			みかん		26.9 %
22水	わかめうどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ	★うどん 砂糖	人参 筍 椎茸 小松菜	水 酒 塩 醤油 酒 みりん	554 kcal
	スイートポテト	★牛乳 ★生クリーム	さつまいも 砂糖 ★バター 油		バニラエッセンス	14.7 %
	だいこんとみずなのサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	大根 水菜 玉ねぎ	酢 塩 しょう油	34.0 %
24金	ごはん		米		水 酒	553 kcal
	さかなのもみじやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵不使用)	人参	塩 しょう油 酒	18.2 %
	もやしとコーンのおかかあえ	かつお節		もやし コーン缶	醤油 みりん	29.5 %
	すましじる	だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん		大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう	出し汁 塩 醤油	
27月	きなこあげパン	きなこ	油 ★コッペパン 砂糖		塩	681 kcal
	クリームシチュー	鶏肉 ★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 しょう油	14.5 %
	コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり りんご(加熱) 玉ねぎ	酢 塩	39.0 %
28火	ごはん		米		水 酒	575 kcal
	とうふチゲ	★豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	油	んにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ	塩 醤油 水	21.0 %
	やしししゃも	★ししゃも				29.0 %
	やさいなムル		ごま油	もやし ほうれん草 人参 生姜 にんにく	一味唐辛子 醤油 酒	
29水	ジャンバラヤ	★豚挽き肉 ひよこまめ	米 マーガリン(乳不使用) 油	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	水 塩 ちりパウダー カレー粉 トマトケチャップ	585 kcal
	カップエッグ	★卵			塩 しょう油	16.5 %
	にんじんラペ	まぐろ(油漬)	ごま 油	人参 レモン らっきょう	醤油 酢 塩	35.7 %
	オニオンスープ	★ベーコン	油	玉ねぎ エリンギィ ハセリ	塩 しょう油 鶏ガラ 水	
30木	こんぶごはん	昆布 油揚げ	米 砂糖	人参	水 塩 醤油 酒 みりん	572 kcal
	いかのだつたあげ	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	18.5 %
	やさいのからししょうゆかけ			ほうれん草 キャベツ もやし	醤油 みりん 粉からし	24.7 %
	こんさいじる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 人参 ごぼう ねぎ	水	

	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	14.4	30.3	353	95	2.3	2.9	259	0.37	0.52	36	2.3	5.6

★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 しよくざい
～旬の食材～

さば 鯖、さつまいも、さといも、はくさい 白菜、だいこん 大根

れんこん、フロccoli、かき 柿、りんご、みかん

がっ にち こんだて
★11月10日 かみかみ献立

がっ にち
★11月22日

どくしょじゅんかん きやうしょく
読書旬間コラボ給食:スイートポテト

「おおきな おおきな おいも」より

がっ にち
★11月27日

どくしょじゅんかん きやうしょく
読書旬間コラボ給食:

きなこあげパン、クリームシチュー

いとこ たいじゅうけい
「糸子の体重計」「ルドルフとイッパイアッテナ」より

