

令和5年度 12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 脂質 |
|---------|----|------------------------------------|--|-----------------------------|--|-------------------------------|--------------------|
| 1 金 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 612 kcal |
| | | さかなのてりやき | ぶり | 砂糖 | 生姜 | 酒 みりん 醤油 | 18.0 % |
| | | にくじゃがのうまに さわにわん | ★豚肉 だし削り節 だし削り節 ★豚肉 煎しかまぼこ(卵不使用) | 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ 人参 さやいんげん | 水 醤油 塩 みりん 水 酒 塩 醤油 | 27.8 % |
| 4 月 | ○ | ハニートースト | | ★食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ | | | 587 kcal |
| | | ビーンズシチュー | ★豚肉 ★牛乳 大豆 | 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 | 人参 玉ねぎ パセリ | 鶏ガラ 水 塩 こしょう | 15.7 % |
| | | コールスローサラダ はなみかん | | 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり りんご(加熱) 玉ねぎ みかん | 酢 塩 | 35.0 % |
| 5 火 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 665 kcal |
| | | さばのたつたあげ | さば | でん粉 油 | | 醤油 酒 みりん | 15.4 % |
| | | だいこんサラダ きりたんぼじる | 鶏肉 | 油 砂糖 | 大根 水菜 玉ねぎ | 酢 塩 こしょう 水 鶏ガラ 酒 醤油 | 29.1 % |
| 6 水 | ○ | わかめごはん | わかめ | 米 大豆 | | 水 酒 | 577 kcal |
| | | あつやきたまご はすのきんぴら | 鶏肉 ★卵 | 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) | 醤油 塩 酒 出し汁 みりん 醤油 一味唐辛子 | 16.6 % 28.2 % |
| | | みそじる | だし削り節 豆腐 味噌 | | ねぎ 白菜 小松菜 | 水 | |
| 7 木 | ○ | むぎごはん | | 米 大麦 | | 酒 水 | 619 kcal |
| | | にくだんごのもちごめむし | ★豚挽き肉 | もち米 ごま油 でん粉 | 生姜 玉ねぎ 椎茸 葱 | 塩 醤油 酒 | 16.2 % |
| | | やさいのオイスターソースいため ザーサイスープ | 鶏肉 豆腐 | 油 ごま油 | 人参 キャベツ もやし にんにく 生姜 人参 葱 たら ザーサイ(漬物) | 醤油 だし 酒 塩 醤油 | 28.9 % |
| 8 金 | ○ | もやしそば | ★豚肉 なたと(卵不使用) | ★中華めん 油 でん粉 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし たら ねぎ | 鶏ガラ 水 塩 醤油 こしょう | 629 kcal |
| | | かぶのナムル | | ごま油 砂糖 ごま | かぶ きゅうり 生姜 にんにく | 醤油 一味唐辛子 | 15.5 % |
| | | さつまいもむしパン | ★卵 ★牛乳 | 小麦粉 砂糖 さつまいも | | ベーキングパウダー | 23.5 % |
| 11 月 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 585 kcal |
| | | わかとりとこんにゃくのみにそ はくさいとほうれんそうのおひたし | 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 | 油 こんにゃく 砂糖 | 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ | 水 酒 醤油 | 20.8 % |
| | | やさいのオイスターソースいため ゆるめオレンジ | ★ししゃも | | 人参 キャベツ もやし 夢オレンジ | 出し汁 醤油 みりん | 25.7 % |
| 12 火 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 568 kcal |
| | | さかなのこうみゆき | 鮭 | 砂糖 ごま | 生姜 ねぎ | 醤油 酒 | 21.3 % |
| | | のりのつくだに やさいのおかかしょうゆかけ とんじる | のり かつお節 ★豚肉 豆腐 だし削り節 味噌 | 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも | キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ | 水 酒 醤油 みりん 酒 水 | 22.7 % |
| 13 水 | ○ | スパゲッティミートソース | ★豚挽き肉 | ★スパゲッティ マーガリン(乳不使用) 油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトペースト | 塩 だし 水 中濃ソース オレガノ ペイリーフ | 586 kcal |
| | | まめとやさいのマリネ グリーンポテト | 大豆 | 砂糖 油 | 枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根 | 酢 塩 だし しょう 油 粉からし 醤油 | 17.3 % |
| | | | | じゃがいも | | 塩 パセリ | 30.9 % |
| 14 木 | ○ | キャロットライス | | 米 | 人参 | 水 酒 塩 | 567 kcal |
| | | さかなのマヨネーズやき | ホキ | マヨネーズ(卵不使用) | 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム | 塩 だし しょう 와인 | 15.7 % |
| | | カラフルサラダ やさいスープ | | 砂糖 油 | キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ 人参 セロリー | 酢 塩 だし しょう 醤油 | 31.0 % |
| 15 金 | ○ | こうやどうふいりそばごはん | 鶏肉もも挽き肉 高野豆腐 | 米 油 砂糖 | 人参 ねぎ 椎茸 | 水 酒 醤油 | 551 kcal |
| | | いかのしょうがやき | ★いか | | 生姜 | 醤油 酒 みりん | 21.8 % |
| | | ごますあえ みそじる | 砂糖 ごま だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 | ごぼう 人参 | 酢 醤油 | 27.9 % | |
| 18 月 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 620 kcal |
| | | さばのカレーやき | さば | 小麦粉 | | 塩 だし しょう 酒 カレー粉 | 17.9 % |
| | | やさいのみそドレかけ とうふじる | 味噌 だし削り節 豆腐 | 砂糖 油 ごま油 | キャベツ きゅうり 人参 もやし | 醤油 酢 水 塩 酒 醤油 | 33.0 % |
| 19 火 | ○ | むぎごはん | | 米 大麦 | | 酒 水 | 596 kcal |
| | | しせんみそとうふ | ★豚挽き肉 味噌 豆腐 | 油 砂糖 でん粉 ごま油 | 生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 葱 ザーサイ(漬物) たら | トウバンジャン 酒 水 醤油 | 16.7 % |
| | | ラーパーツアイ いりこんにゃく はれひめ(かんきつ) | | ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 板こんにゃく | 白菜 生姜 | 塩 酢 醤油 酒 醤油 水 | 28.1 % |



| | | | | | | |
|---------|-------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------|
| 20 水 | ホイコーローどん | ★豚肉 味噌 | 米 油 砂糖 でん粉 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン | 酒 水 トウバンジャン 醤油 | 631 kcal |
| | ふゆやさいのゆずドレッシングかけ | | 砂糖 油 | 白菜 大根 人参 ゆず | 醤油 酢 塩 | 15.7 % |
| | みそしる | だし削り節 油揚げ わかめ 味噌 | | ねぎ | 水 | 29.7 % |
| 21 木 | コッペパン | | ★コッペパン | | | 594 kcal |
| | カレーシチュー | 鶏肉 | 油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン (乳不使用) | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマトチャップ セロリー | 赤ワイン 水 カレー粉塩 醤油 濃厚ソース | 13.0 % |
| | フレンチサラダ りんご | | 油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ★りんご | 酢 塩 こしょう 粉からし | 36.2 % |
| 22 金 | ほうとううどん | だし削り節 ★豚肉 油揚げ 味噌 | ★ほうとううどん こんにゃく | ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ | 水 | 567 kcal |
| | わかめサラダ | わかめ | 油 砂糖 | もやし きゅうり | 酢 醤油 | 18.2 % |
| | おこのみやき | ★豚肉 ★いか ★卵 かつお節 青のり | 油 小麦粉 | キャベツ 人参 | 塩 こしょう パーキングパウダー 出し汁 濃厚ソース | 25.6 % |
| 25 月 | コーンピラフ | | 米 マーガリン (乳不使用) 油 | コーン缶 玉ねぎ | 水 酒 塩 | ぶどう 685 kcal |
| | フライドチキン | 鶏肉 | でん粉 油 | 生姜 にんにく | 醤油 みりん | 14 % |
| | はなやさいのサラダ | | 油 砂糖 | 人参 ブロッコリー カリフラワー | 塩 酢 こしょう 粉からし 醤油 | 33 % |
| | マカロニスープ | ★ベーコン | マカロニ 油 ジャガイモ | 人参 玉ねぎ キャベツ | 鶏ガラ 水 塩 こしょう 醤油 | オレンジ 685 kcal |
| | ぶどうゼリー オレンジゼリー | アガー アガー | 砂糖 砂糖 | ぶどうジュース オレンジジュース | 水 水 | 14.4 % 32.6 % |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今日平均摂取量 | 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 |
| | 602 | 17 | 29.2 | 341 | 95 | 2.2 | 2.9 | 246 | 0.39 | 0.53 | 34 | 2.3 | 5.9 |

★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。

旬の食材

鮭、フイ、白菜、大根、ごぼう、カリフラワー、ブロッコリー、
蓮根、ほうれん草、ゆず、りんご、みかん

★12月15日 **かみかみ** 献立

★12月22日 **冬至** 献立

★12月25日 **セレクト** 給食

【令和5年度 1月1週目 こんだてひょう】

| 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食分 - たんぱく質 脂質 |
|---------|----|-------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|----------------------|
| 9 火 | | しんしゅんおこわ | あずき | 米 もち米 きび | 枝豆 (冷凍) | 水 酒 塩 | 612 kcal |
| | | まつかぜやき | 鶏肉 味噌 | パン粉 (卵・乳不使用) 砂糖 ごま | 生姜 ねぎ | | 18.0 % |
| | | こうはくなます | | 砂糖 | 人参 大根 | 酢 塩 | 27.8 % |
| | | ぐだくさんすましじる | だし削り節 蒸しかまぼこ (卵不使用) 豆腐 | | 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 | 水 塩 醤油 酒 | |
| 10 水 | | たからぶくろうどん | 油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 (卵不使用) | もち 砂糖 ★うどん | 人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 | みりん 醤油 水 塩 | 673 kcal |
| | | カリカリじゃこサラダ | ちりめんじゃこ | 砂糖 油 ごま | もやし きゅうり 人参 | 酢 醤油 粉からし | 15.5 % |
| | | フルーツきんとん | | さつまいも 砂糖 マーガリン (乳不使用) | りんご (加熱) | 水 ワイン | 24.6 % |
| 11 木 | | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 592 kcal |
| | | マーボーとうふ | ★豚挽き肉 大豆 豆腐 味噌 | 油 砂糖 でん粉 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 | 16.8 % |
| | | キャベツときゅうりのちゅうかサラダ | | 砂糖 ごま油 油 | キャベツ きゅうり 人参 | 酢 醤油 | 30.6 % |
| | | いりこんにゃく | | ごま油 こんにゃく 砂糖 | | 酒 醤油 水 | |
| 12 金 | | むぎごはん | | 米 大麦 | | 塩 水 | 587 kcal |
| | | いかのザンギ | ★いか | でん粉 油 | 生姜 にんにく | 酒 醤油 | 16.4 % |
| | | いそびたし | のり | | 小松菜 人参 チンゲンサイ | 醤油 みりん 出し汁 | 27.9 % |
| | | みそけんちんじる | 豆腐 だし煮干 味噌 | ごま油 こんにゃく 里芋 | ごぼう 大根 人参 ねぎ | 水 | |