

# 令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	○	エビクリームライス	鶏肉 ★牛乳 ★海老	米 大麦 ★バター 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶	水 ターメリック 酒 塩 こしょう ワイン 鶏ガラ	617 kcal
		もやしとおおなのソテー		油	もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油	12.1 %
		ジュリアンスープ りんご	ベーコン		油	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ ★りんご	水 鶏ガラ 塩 こしょう
3 木	○	ごはん		米		水 酒	572 kcal
		ホキのこがねやき	ホキ	卵不使用マヨネーズ	生姜	醤油 酒 ターメリック 粉からし	15.5 %
		じゃがいものきんぴら		ごま油 じゃがいも 砂糖	人参 冷凍いんげん	みりん 醤油 酒 一味唐辛子	26.9 %
		よしのじる	だし削り節 油揚げ 豆腐	でん粉	人参 大根 椎茸 ねぎ	水 塩 醤油	
4 金	○	ごはん		米		水 酒	574 kcal
		ジャンボぎょうざ	豚挽き肉	ごま油 ぎょうざの皮 油	ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜	塩 酒 醤油	12.2 %
		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	27.1 %
		わかめスープ	だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	水 塩 醤油	
7 月	○	ごはん		米		水 酒	587 kcal
		すきやきふうにもの	豚肉 焼き豆腐	油 じゃがいも こんにゃく ぶ 砂糖	人参 白菜 ねぎ	塩 醤油 水	13.7 %
		だいずいりゆでやさい	大豆	油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 粉からし	23.6 %
		かき			柿		
8 火	○	チキンピラフ	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍)	水 酒 塩 こしょう	575 kcal
		しゃけの ステーキソースやき	鮭	砂糖 油	玉ねぎ	塩 こしょう 酒 酢 パプリカ粉 醤油 練りマスタード	16.5 %
		コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	こしょう 塩 酢	26.1 %
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	セロリー 人参 玉ねぎ もやし	水 豚骨 酒 塩 こしょう 醤油	
9 水	○	ごもくうどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ	★うどん	人参 葱 ねぎ 小松菜	水 生姜 酒 塩 醤油	582 kcal
		ごへいもち	味噌	米 もち米 砂糖		水 みりん 酒 醤油	12.0 %
		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	22.1 %
10 木	○	ブドウコッパ		★ぶどうコッパパン			576 kcal
		スペインふうオムレツ	鶏肉 ★卵	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ 濃厚ソース	15.8 %
		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	31.3 %
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ エリンギイ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラ 水	
11 金	○	ごくごはん	あずき	米 もち米 大麦 あわ きび ★ごま		塩 酒 水	598 kcal
		いかのかりんとあげ	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	14.7 %
		おひたし	かつお節		チンゲンサイ もやし 人参	醤油 みりん 出し汁	25.6 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 ねぎ	水	
15 火	○	くりおこわ		米 もち米 むぎ粟 ★ごま		水 塩	624 kcal
		さばのしおやき	★さば			塩 酒	14.4 %
		やさいの しょうがじょうゆかけ			人参 もやし きゅうり 生姜	出し汁 醤油	22.6 %
		しらたまじる	豆腐 だし削り節 鶏肉	白玉粉	人参 白菜 ねぎ	水 塩 酒 醤油	
16 水	○	ごはん		米		水 酒	592 kcal
		ゆーりんちー	鶏肉	でん粉 油 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ	塩 酒 醤油 酢	15.3 %
		やさいのオイスターいため		油 ごま油	人参 キャベツ もやし	醤油 オイスターソース こしょう	27.5 %
		ザーサイスープ	鶏肉 豆腐	油	にんにく 生姜 人参 葱 たら ザーサイ(漬物)	豚骨 水 酒 塩 醤油	
17 木	○	あかしそごはん		米	しそ	水 酒	578 kcal
		とうふステーキ やさいあんかけ	豆腐	小麦粉 油 砂糖 でん粉	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	14.3 %
		さといもと とりにくのにももの	鶏肉 だし削り節	油 里芋 砂糖	生姜 冷凍いんげん	水 酒 みりん 醤油	25.1 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 人参	水	
18 金	○	しょうゆラーメン	だし削り節 豚肉 なた	★中華めん 油	にんにく 生姜 人参 葱 白菜 ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラ 豚骨 水 醤油 酒 塩 こしょう	620 kcal
		にくむしパン	豚挽き肉 ★卵 ★牛乳	小麦粉 砂糖 油 はるさめ でんぶん	玉ねぎ 人参 葱 椎茸	ベーキングパウダー 醤油 酒 みりん 塩	16.4 %
		かぶのナムル		ごま油 砂糖	かぶ きゅうり 生姜 にんにく	醤油 一味唐辛子	26.7 %



21月	○	ごはん		米		水	酒	576 kcal
		ぶたにくのピリからやき	豚肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく	塩	こしょう 酒 トウバンジャン 醤油	16.2 %
		だいずのいそに	大豆 ひじき 油揚げ だし削り節	油 砂糖	人参 さやえんどう	水	醤油	27.7 %
		けんちんじる	豆腐 だし削り節	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水	塩 醤油	
22火	○	フレンチトースト	★卵 ★牛乳	★食パン ★バター 油 砂糖			パニラエッセンス	587 kcal
		ポトフ	ベーコン 豚肉 揚げポール	じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉)	水	豚骨 ワイン 塩 だし しょう 醤油	16.1 %
		にしよくソテー		油	さやいんげん コーン缶	塩	こしょう	32.5 %
23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	576 kcal
		わかさぎのからあげ	★わかさぎ	でん粉 油			醤油 酒 みりん	14.4 %
		れんこんのごまあえ		砂糖 ★ごま	運根 ごぼう 人参 ほうれん草	出し汁	塩 醤油 みりん	28.6 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 味噌		大根	水		
24木	○	ごはん		米		水	酒	564 kcal
		さんがやき	あじ 味噌	砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ			16.2 %
		きりぼしだいこんのいために	さつま揚げ	油 砂糖	切り干し大根 人参 冷凍いんげん	出し汁	酒 醤油	19.5 %
		すましじる	だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 豆腐		えのきたけ ねぎ 水菜	水	塩 醤油 酒	
		りんご			★りんご			
25金	○	むぎごはん		米 大麦		酒	水	612 kcal
		とうふとひきにくのこみ	豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース(冷凍)	水	鶏ガラ 醤油 塩 酒 ラー油	15.9 %
		きゃべつちりめん	ちりめんじゃこ		キャベツ	塩	出し汁	26.9 %
		かぼちゃのバターやき		★バター	かぼちゃ	塩		
26土	○	カツカレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	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	豚骨 塩 濃厚ソース 醤油 クミン粒 コリアンダー ガラムマサラ ターメリック	677 kcal
		じゃこいりカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ きゅうり ビーマン	酢	塩 しょう 醤油	12.1 %
		はなみかん			みかん			27.0 %
29火	○	ごはん		米		水	酒	575 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 ウスターソース	15.2 %
		だいこんのあえもの		ごま油 砂糖 油	大根 人参 きゅうり	醤油	塩 酢	28.6 %
		みそしる	油揚げ 豆腐 味噌 だし削り節	じゃがいも	小松菜	水		
30水	○	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	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	614 kcal
		にんじんサラダ	まぐろ(油漬)	油	人参 レモン らっきょう	醤油	酢 塩	12.9 %
		スイートポテト	★牛乳 ★生クリーム	さつまいも ★バター 砂糖 油			パニラエッセンス	32.3 %
31木	○	パンブキンパン		★パンブキン食パン				581 kcal
		ビーンズシチュー	豚肉 ★牛乳 大豆	油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ	豚骨	水 塩 しょう	15.4 %
		シーフードサラダ	★いか	砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン りんご	ワイン	酢 塩 しょう	34.5 %

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	593	14.6	27.2	341	93	2.1	2.9	241	0.37	0.50	30	2.3	6.0

※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。

※★印は本校のアレルギー対応食材です。