

# 令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	○	こんぶごはん	昆布 油揚げ	米 砂糖	人参	水 塩 醤油 酒 みりん	578 kcal
		しゃけのゆうあんやき	鮭		ゆず	醤油 酒 みりん	17.1 %
		やさいの からししょうゆかけ			小松菜 もやし	醤油 みりん 粉からし	20.4 %
		きりたんぼじる	鶏肉	きりたんぼ 糸こんにゃく	人参 白菜 しめじ ねぎ せり	水 鶏ガラ 酒 醤油 塩	
5 火	○	ごはん		米		水 酒	634 kcal
		やきどうふとえびの ちゅうかに	豚肉 ★海老 焼き豆腐	油 砂糖 でん粉	人参 椎茸 菊 ねぎ グリンピース (冷凍)	酒 水 豚骨 トウバンジャン テンメンジャン 塩 醤油	16.7 %
		じゃこポテト	ちりめんじゃこ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ		塩 こしょう 醤油 粉からし	24.6 %
		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	
6 水	○	カレーうどん	鶏肉 竹輪 だし削り節	★うどん 油 でん粉	人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース (冷凍)	酒 水 カレー粉 みりん 醤油 塩	595 kcal
		やきおにぎり	かつお節	米		水 醤油	12.2 %
		ツナいりゆでやさい	まぐろ (油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 醤油	23.1 %
7 木	○	ごはん		米		水 酒	619 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	14.5 %
		コーンとわかめのサラダ	わかめ	油 砂糖	コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 醤油	29.1 %
		ワンタンスープ	豚挽き肉	ワンタンの皮 ごま油	椎茸 人参 菊 もやし ねぎ チンゲンサイ	水 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油 生姜	
8 金	○	ぶたひきにくとごぼうの ごはん	豚挽き肉 油揚げ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 冷凍いんげん	水 酒 醤油 みりん 塩	556 kcal
		わかさぎのにしょくあげ	★わかさぎ 青のり	でん粉 小麦粉 油		塩 酒 カレー粉 水	14.5 %
		やさいのしおふうみ			キャベツ 人参	出し汁 塩	26.4 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 小松菜	水	
11 月	○	ごはん		米		水 酒	563 kcal
		ぎせいどうふ	豆腐 豚挽き肉 ★卵	油 砂糖	人参 椎茸 さやいんげん	塩 醤油	15.8 %
		かぶづけ			かぶ 人参 かぶ (葉)	出し汁 塩 醤油	29.1 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌		大根 ねぎ	水	
		ふりかけ	かつお節 しらす干し のり	砂糖		酒 みりん 醤油	
12 火	○	アップルトースト		★食パン ★バター 砂糖	加熱りんご	シナモン	573 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 トマトピューレ パセリ	ワイン 塩 こしょう 水 豚骨 トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 パプリカ粉	15.1 %
		クルトンいりサラダ		油 ★食パン	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	醤油 酢 塩 粉からし	32.0 %
13 水	○	あんかけチャーハン	★卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白菜 グリンピース (冷凍)	水 塩 こしょう 醤油 鶏ガラ 酒	585 kcal
		かぼちゃとさつまいもの チップ		さつまいも 油	かぼちゃ	塩	12.2 %
		かき			柿		24.8 %
14 木	○	ごはん		米		水 酒	587 kcal
		さばのみそに	★さば 味噌	砂糖	ねぎ 生姜	水 酒 みりん	15.4 %
		ほうれんそうのおひたし			もやし ほうれん草	出し汁 醤油 みりん	26.2 %
		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	
15 金	○	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 砂糖	大根	塩 こしょう 酢 醤油	629 kcal
		ボン・テ・ケーショ	★チーズ	じゃがいも 小麦粉 でん粉	枝豆 (冷凍)	塩 水	14.1 %
		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	27.3 %



18月	○	ごはん		米					水 酒	575 kcal
		いかのたつたあげ	★いか	でん粉 油		生姜			酒 醤油	148 %
		さといものそぼろに	鶏肉もも挽き肉 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	208 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 味噌			ねぎ 白菜 小松菜			水	
19火	○	ハヤシライス	豚肉	米 油 小麦粉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト缶			ワイン 水 豚骨 塩 こしょう ウスターソース 醤油 ドミグラスソース	679 kcal
		はなやさいのピクルス		砂糖		加ろろ フロッコリー 人参			酢 塩 一味唐辛子	115 %
		フルーツのヨーグルトかけ	★ヨーグルト			みかん(缶) 桃(缶)				256 %
20水	○	むぎごはん		米 大麦					酒 水	567 kcal
		とうふチゲ	豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	油		にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ いらキムチ			塩 醤油 水	16.1 %
		もやしちゅうかふうサラダ	わかめ	砂糖 ごま油		もやし 人参 きゅうり			塩 醤油 酢	26.2 %
		りんご				★りんご				
21木	○	パンズパン		★パンズパン						563 kcal
		しろみざかなのフライ	メルルーサ	小麦粉 乳・卵不使用パン粉 油					塩 こしょう 水	16.8 %
		せんキャベツ				キャベツ 人参			中濃ソース	30.9 %
		たまごいりコーンスープ	ベーコン ★卵	油 じゃがいも でん粉		玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 ほうれん草			豚骨 水 塩 こしょう	
22金	○	ごはん		米					水 酒	602 kcal
		だいたいハンバーグ	大豆 豚挽き肉	油 乳・卵不使用パン粉		玉ねぎ			塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 濃厚ソース トマトケチャップ	14.4 %
		きんぴら		油 糸こんにゃく 砂糖		蓮根 人参 しめじ			みりん 酒 醤油 一味唐辛子	25.4 %
		みそしる	だし削り節 味噌			大根 玉ねぎ 小松菜			水	
25月	○	しゃんはいやきそば	豚肉 ★いか	★中華めん 油		生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ビーマン			塩 こしょう 酒 醤油	580 kcal
		だいがくいも		さつまいも 油 砂糖 水あめ ★ごま					水 醤油	13.1 %
		ピリからきゅうり		ごま油		大根 きゅうり			醤油 一味唐辛子	30.4 %
26火	○	キャロットライス		米 ★バター		人参			水 酒 塩	586 kcal
		ジャーマンオムレツ	豚挽き肉 ★卵 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	油 じゃがいも 砂糖		玉ねぎ パセリ			塩 こしょう	14.5 %
		ゆでやさ		砂糖		もやし キャベツ きゅうり 加熱りんご 玉ねぎ			酢 塩	30.1 %
		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 こしょう 醤油 水 鶏ガラ	
27水	○	あおじそごはん		米		しそ			水 酒	578 kcal
		わかどりとこんにゃくのみに	鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌	油 こんにゃく 砂糖		生姜 こほう 人参 大根 ねぎ			水 酒 醤油	16.5 %
		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	22.9 %
		はなみかん				みかん				
28木	○	はいがパン		★胚芽パンコッペ						609 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 トマトペースト ビーマン			塩 こしょう 水 鶏ガラ ワイン トマトケチャップ	16.0 %
		もやしとコーンのソテー		油		コーン缶 もやし			塩 こしょう 醤油	33.1 %
		ジュリアンスープ	ベーコン	油		玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ			水 鶏ガラ 塩 こしょう	
29金	○	ごはん		米					水 酒	565 kcal
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			生姜 加熱りんご			醤油 みりん	15.4 %
		やさいのおかかあえ	かつお節			キャベツ 小松菜 人参			醤油 みりん	22.3 %
		いもだんごじる	だし削り節 だし昆布 鶏肉	じゃがいも でん粉		人参 椎茸 大根 ねぎ			塩 水 酒 みりん 醤油	

	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B1	ビタミンB2	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	591	14.8	26.5	348	95	2.3	3.0	236	0.39	0.52	33	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。

※★印は本校のアレルギー対応食材です。