

令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	○	ごはん		米		水 酒	581 kcal
		さばの におろしかけ	★さば	砂糖 でん粉	大根 葉ねぎ	出し汁 醤油 塩 みりん 酒	15.4 %
		ブロッコリーと コーンのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー 人参 コーン缶	醤油 みりん 酒	24.3 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌	じゃがいも	小松菜	水	
3火	○	ごはん		米		水 酒	592 kcal
		マーボー豆腐	豚挽き肉 大豆 豆腐	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	15.1 %
		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	28.6 %
		いりこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
4水	○	わかめごはん	わかめ	米 大麦		水 酒	564 kcal
		あつやきたまご	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	14.0 %
		きんぴら		油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	酒 醤油 一味唐辛子	24.3 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	ねぎ 大根	水	
5木	○	コッペパン		★コッペパン			566 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 パセリ	水 豚骨 塩 こしょう	13.4 %
		さんしょくリテー りんご		油	人参 コーン缶 さやいんげん	塩 こしょう	32.3 %
					★りんご		
6金	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖	人参 冷凍さやえんどう	水 塩 醤油 酒	572 kcal
		いかのねぎみそやき	★いか 味噌		生姜 にんにく ねぎ	みりん 酒 醤油	16.3 %
		さつまいもとだいずの からめに	大豆 ちりめんじゃこ	さつまいも 油 砂糖		水 醤油	22.7 %
		ぐたくさんすましじる	だし削り節 卵不使用 蒸しかまぼこ 豆腐		人参 しめじ ねぎ ほうれん草	水 塩 醤油 酒	
9月	○	ごはん		米		水 酒	622 kcal
		つくねやき	鶏肉 味噌	乳・卵不使用パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜	醤油 こしょう 酒 みりん	14.9 %
		カリカリあげいり ゆでやさい	油揚げ わかめ	ごま油 砂糖	人参 キャベツ	醤油 酒 出し汁	26.8 %
		のっぺいじる	鶏肉 だし削り節	里芋 でん粉	大根 人参 ごぼう 椎茸	塩 醤油 水	
10火	○	ガーリックライス		米 ★バター	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	565 kcal
		さけのトマトソース	鮭	小麦粉 油	玉ねぎ トマト缶	塩 こしょう ワイン 醤油	14.8 %
		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	23.1 %
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリー	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
11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 ピーマン	酒 水 トウバンジャン 醤油	614 kcal
		だいこんのあさづけ			大根 きゅうり 生姜	塩 醤油 みりん 酢	15.8 %
		たまごいりとうふじる	だし削り節 豆腐 ★卵		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油 生姜	27.4 %
12木	○	もやしそば	豚肉 卵不使用 なた	★中華めん 油 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ	豚骨 水 塩 醤油 こしょう	582 kcal
		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	14.6 %
		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	22.1 %
13金	○	はつがげんまいごはん		米		水	589 kcal
		わかさぎのからあげ	★わかさぎ	でん粉 油		醤油 酒 みりん	14.8 %
		じゃがいものそぼろに	鶏肉もも挽き肉 だし削り節	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん	酒 醤油 水	25.1 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ	水	
16月	○	たかなスパゲッティ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ	油 ★スパゲッティ ごま油	にんじん しめじ 高菜	塩 こしょう 酒 みりん	654 kcal
		コールスローサラダ		砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 醤油	13.6 %
		まっちゃあずきスコーン	★卵 ★牛乳 甘納豆	小麦粉 砂糖 ★バター 油		茶 ベーキングパウダー 水	29.4 %
17火	○	ごはん		米		水 酒	618 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	砂糖	生姜	酒 みりん 醤油	17.2 %
		ほうれんそうとちくわの ごまあえ	卵不使用竹輪	★ごま 砂糖	ほうれん草	みりん 醤油	29.6 %
		みそけんちんじる	豆腐 だし削り節 味噌	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水	

18 水	ごまごはん		米 大麦 ★ごま		水 酒	587 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	16.1 %
	こまつなのおひたし	かつお節		小松菜 もやし 人参	出し汁 醤油	25.1 %
	こんぶまめ	大豆 昆布	砂糖		水 醤油 みりん	
	みそしる	だし削り節 味噌	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 人参	水	
19 木	むぎごはん		米 大麦		酒 水	556 kcal
	ひきにくのコーンむし	鶏肉 豚挽き肉	ごま油	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶	生姜 塩 醤油 酒	15.5 %
	ちゅうかナムル		砂糖 ごま油	大豆もやし 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	29.1 %
	ちゅうかスープ	豆腐	ごま油	玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
20 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	564 kcal
	かぶのゆこうづけ			かぶ ゆず	酢 一味唐辛子 塩	14.6 %
	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 中濃ソース	22.8 %
23 月	チーストースト	★チース	★食パン			658 kcal
	カレーシチュー	鶏肉	油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 加熱りんご トマトケチャップ	赤ワイン 水 カレー粉 塩 醤油 中濃ソース 鶏ガラ	14.7 %
	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 加熱りんご	ワイン 酢 塩 こしょう	38.2 %
	みかん			みかん		
24 火	ごはん		米		水 酒	565 kcal
	かじょうどうふ	豚肉 生揚げ 味噌	油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース (冷凍)	トウバンジャン 醤油 酒 水 塩	16.6 %
	やきししゃも	★ししゃも				28.2 %
	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	
25 水	コーンピラフ		米 油	コーン缶 玉ねぎ	水 酒 塩	650 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	13.1 %
	チースいり イタリアンサラダ	★チース	油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ にんにく	果実酢 (ぶどう酢) 塩 こしょう	33.5 %
	オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ エリンギ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラ 水	
	オレンジゼリー	アガー	砂糖	オレンジ	水	
	ぶどうゼリー	アガー	砂糖	ぶどう	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	594	15	27.5	354	94	2.2	2.9	240	0.38	0.52	30	2.3	5.8

※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-対応食材です。

令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水		たからぶくろうどん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 卵不使用竹輪	もち 砂糖 ★うどん	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜	みりん 醤油 水 塩	651 kcal
		きゃべつちりめん	ちりめんじゃこ		キャベツ	塩 出し汁	12.8 %
		フルーツきんとん		さつまいも 砂糖 ★バター	加熱りんご	水 ワイン	21.4 %
9 木		しんしゅんおこわ	あずき	米 もち米 きび	枝豆 (冷凍)	水 酒 塩	571 kcal
		まつかぜやき	鶏肉 味噌	乳・卵不使用パン粉 砂糖 ★ごま	生姜 ねぎ		15.8 %
		こうはくなます		砂糖	人参 大根	酢 塩	24.6 %
		ぐだくさん すましじる	だし削り節 卵不使用蒸しかまぼこ 豆腐		人参 しめじ ねぎ ほうれん草	水 塩 醤油 酒	
10 金		むぎごはん		米 大麦		酒 水	593 kcal
		ししゃもの サクサクあげ	★ししゃも	小麦粉 でん粉 油		パーキングパウダー 水	14.4 %
		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	27.5 %
		みそけんちんじる	豆腐 だし削り節 味噌	ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう 大根 人参 ねぎ	水	