

令和6年度 6月 こんだてひょう



中野区立中野第一小



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	17歳- たんぱく質 脂質
3月	○	うめわかごはん	わかめ	米	梅漬け	水	590 kcal
		ひじきいりたまごやき	鶏肉 ひじき ★卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参	水 塩 醤油	158 %
		やさいのしおふうみ			キャベツ きゅうり 人参	出し汁 塩	268 %
		あまからじゃこだいず	ちりめんじゃこ 大豆	でん粉 砂糖 油		醤油 酒 みりん	
		すましじる	だし削り節 蒸しかまぼこ		菊 しめじ 水菜	水 酒 醤油 塩	
4火	○	ごはん		米		水 酒	613 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	15.1 %
		ビーフンソテー	豚肉	油 ビーフン	人参 菊 キャベツ ピーマン	生姜 酒 醤油 塩 しょう油 オイスターソース	29.1 %
		ちゅうかスープ	豆腐		玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 しょう油 酒 醤油	
5水	○	ごはん		米		水 酒	560 kcal
		いわしのしょうがに	いわし	砂糖	ねぎ 生姜	酒 水 みりん 醤油	14.9 %
		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	19.4 %
		こんさいじる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	水	
		のりのつくだに	のり	砂糖		水 酒 醤油 みりん	
6木	○	うみのさちスパゲッティ	ベーコン ★いか ★海老	★スパゲッティ 油	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	ワイン 塩 しょう油 醤油	671 kcal
		カラフルサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 塩 しょう油 醤油	138 %
		こめこのレモンケーキ	★卵 ★牛乳 ★生クリーム	米 小麦粉 砂糖 ★バター	レモン	ベーキングパウダー レモンオイル	318 %
7金	○	しんしょうがごはん		米	生姜	水 酒 塩 醤油	573 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 しょう油 酒 トウバンジャン 醤油	160 %
		こまつなとあぶらあげの にびたし	油揚げ だし削り節	砂糖	もやし 人参 小松菜	水 塩 醤油 みりん	259 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	水	
10月	○	ごはん		米		水 酒	602 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 醤油 トウバンジャン デンメンジャン 塩	169 %
		じゃこいりかいそうサラダ	ちりめんじゃこ 海藻サラダ	ごま油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	醤油 酢 粉からし	238 %
		あまなつみかん			甘夏みかん		
11火	○	ごはん		米		水 酒	589 kcal
		さかなのてりやき	★さば	砂糖	生姜	酒 みりん 醤油	162 %
		やさいのいそかあえ	のり		人参 もやし ほうれん草	醤油 出し汁	252 %
		とんじる	だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	こんにゃく じゃがいも	ごぼう 大根 人参 ねぎ	水	
12水	○	ハニートースト		★食パン 乳不使用マーガリン はちみつ			563 kcal
		だいずのトマトに	大豆 ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレ	鶏ガラ 水 ベイリーフ トマトケチャップ 塩 しょう油	153 %
		ツナサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩 しょう油	326 %
		さくらんぼ			さくらんぼ		
13木	○	ニラそばうどん	豚挽き肉	米 大麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にら	水 酒 醤油 塩	577 kcal
		しそきゅうり			きゅうり しそ		148 %
		とうふじる	だし削り節 豆腐		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	28.7 %
14金	○	はつがげんまいごはん		米		水	594 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	14.3 %
		にくじゃがのうまに	豚肉 だし削り節	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	水 醤油 塩 みりん	25.5 %
		みそしる	だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌		大根 玉ねぎ 人参 小松菜	水	



17月	○	キャロットライス		米	人参	水 酒 塩	640 kcal
		ようふうたまごやき	鶏肉 ★卵 ★牛乳	油 砂糖	玉ねぎ グリンピース (冷凍)	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	13.1 %
		スティックサラダ		砂糖 油	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油	29.5 %
		じゃがいものポタージュ	★牛乳 ★生クリーム	油 ★バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
18火	○	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ キムチ	水 塩 こしょう 醤油	591 kcal
		いかのたつたあげ	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	15.5 %
		やさいときくらのサラダ		砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり きくらげ	塩 醤油 酢 みりん ラー油	26.6 %
		はるさめスープ	鶏肉	油 はるさめ	人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ 生姜	酒 水 豚骨 塩 醤油 こしょう	
19水	○	きざみきつねうどん	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ だし削り節	★うどん	人参 しめじ ねぎ 冷凍さやえんどう	醤油 塩 水	581 kcal
		おこのみやき	豚肉 ★いか ★卵 かつお節 青のり	油 小麦粉 ながいも	キャベツ 人参	塩 こしょう パーキングパウダー 濃厚ソース	13.4 %
		そらまめのしおゆで			そら豆		18.1 %
20木	○	むぎごはん		米 大麦		酒 水	562 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	13.4 %
		もやしとにらのナムル		ごま油 砂糖	もやし にら にんにく	醤油	18.1 %
		ピリからこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水 一味唐辛子	
21金	○	ぶどうパン		★ぶどうパン			638 kcal
		マカロニグラタン	鶏肉 ★牛乳 ★チーズ	マカロニ 油 小麦粉 ★バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	水 ワイン 塩 こしょう	13.1 %
		ほうれんそうとコーンのソテー		油	コーン缶 ほうれん草	塩 こしょう	19.9 %
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
24月	○	コーンちゃめし	だし昆布	米	コーン缶	水 酒 塩 醤油	577 kcal
		さかなのおうごんやき	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	16.5 %
		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	25.3 %
		みそしる	だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌		玉ねぎ 小松菜 人参	水	
25火	○	いためジャージャーめん	豚挽き肉 味噌	油 ★中華めん 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり	塩 こしょう 水 鶏ガラ みりん 酒 醤油 テンメシジャン	52.6 kcal
		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	14.8 %
		ガーリックポテト		油 じゃがいも	にんにく	塩	30.1 %
26水	○	ポークカレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶	水 豚骨 クミン粒 醤油 コリアンダー ガラムマサラ ターメリック クミン粉 カレー粉 塩 こしょう 濃厚ソース	63.4 kcal
		チーズいりイタリアンサラダ	★チーズ	油	キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ にんにく	果実酢 (ぶどう酢) 塩 こしょう	12.2 %
		メロン			★メロン		27.5 %
27木	○	あおじそごはん		米	しそ	水 酒	637 kcal
		とうふのまさごあげ	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ ★卵	でん粉 油	生姜 人参 ねぎ	塩 酒 醤油	12.5 %
		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	22.6 %
		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	
28金	○	ごはん		米		水 酒	567 kcal
		ピーマンのにくづめ	豚挽き肉 ★卵 ★牛乳	パン粉	ピーマン 玉ねぎ	塩 こしょう 濃厚ソース トマトケチャップ ウスターソース 醤油	14.1 %
		キャベツときゅうりとみょうが		砂糖 油	キャベツ きゅうり みょうが	酢 醤油 塩 こしょう	27.8 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 人参	水	

	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	594	15	27.6	354	95	2.4	3.1	242	0.39	0.52	29	2.4	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。

※★印は本校のアレルギー対応食材です。