

令和6年度 7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	17歳- たんぱく質 脂質
1月	○	ごはん		米		水 酒	591 kcal
		とりにくの うめマヨネーズやき	鶏肉	乳不使用マヨネーズ	梅肉	醤油 みりん 酒	16.0 %
		ほうれんそうのごま しょうゆかけ		★ごま 砂糖	ほうれん草 もやし	醤油 酒 みりん	31.8 %
		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	
2火	○	ごはん		米		水 酒	608 kcal
		あじフライ	あじ	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう 水 中濃ソース	13.8 %
		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	24.7 %
		けんちんじる	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	
3水	○	スパゲッティポロネーゼ	豚挽き肉	★スパゲッティ 油 乳不使用マーガリン	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	ワイン トマトケチャップ 水 塩 こしょう	655 kcal
		まめとやさいの カラフルマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン	塩 酢 こしょう 練りマスタード	13.5 %
		ブルーベリーケーキ	★牛乳 ★卵	小麦粉 乳不使用マーガリン 砂糖	ブルーベリー レーズン	ベーキングパウダー	26.0 %
4木	○	やきそばチリソースかけ	★海老	★中華めん 油 でん粉	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ	醤油 ウスターソース 生姜 酒 水 鶏ガラ 塩 トマトケチャップ トウバンジャン	551 kcal
		バークドポテト		じゃがいも 乳不使用マーガリン		塩 こしょう	15.2 %
		カルシウムサラダ	ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 キャベツ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩	25.0 %
5金	○	あかしそごはん		米	しそ	水 酒	627 kcal
		あなごいりたまごやき	★卵 あなご	油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 みつば	醤油 塩 出し汁	14.0 %
		わかめサラダ	わかめ	油 砂糖	もやし きゅうり	酢 醤油	23.7 %
		そうめんじる	だし削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しかまぼこ	そうめん	椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜	水 塩 醤油 酒	
		サイダーゼリー	寒天	砂糖 サイダー	みかん(缶)	水	
8月	○	バジルトースト		★食パン 乳不使用マーガリン 油		バジル	596 kcal
		パンプキンシチュー	ベーコン 豚肉 ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	ワイン 鶏ガラ 水 塩 こしょう	12.6 %
		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 からし	37.9 %
		すいか			★すいか		
9火	○	ごはん		米		水 酒	650 kcal
		さけのこうみやき	鮭	砂糖	生姜 ねぎ	醤油 酒	17.6 %
		きゅうりのあさづけ			きゅうり	出し汁 塩 一味唐辛子 醤油	21.3 %
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		とうがんいりみそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	冬瓜 小松菜	水	
10水	○	ガーリックライス		米 乳不使用マーガリン	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	635 kcal
		だいずいりハンバーグ	大豆 豚挽き肉	乳不使用マーガリン 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	14.1 %
		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 からし	28.8 %
		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	
11木	○	ごはん		米		水 酒	591 kcal
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		生姜 りんご	醤油 みりん	16.0 %
		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	28.3 %
		みそしる	だし煮干 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 小松菜	水	
12金	○	はつがげんまいごはん		米		水	637 kcal
		ししゃものフライ	★ししゃも	小麦粉 パン粉 油		水 中濃ソース	15.3 %
		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	28.0 %
		いりこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
		とうふじる	だし削り節 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	

16 火	○	ごはん		米		水 酒	641 kcal
		はっちょうみそどうふ	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 筍	トウバンジャン 醤油 酒 水 豚骨	14.7 %
		きりぼしだいこんいり サラダ		砂糖 油 ごま油	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	27.4 %
		グリーンポテト		じゃがいも	パセリ	塩 こしょう	
17 水	○	くろざとうパン		★黒砂糖パン			631 kcal
		なすのグラタン	豚挽き肉 ★チーズ	油 小麦粉	茄子 にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトペースト パセリ	トマトケチャップ 塩 こしょう	14.3 %
		にんじんラペ	まぐろ(油漬)	油	人参 レモン らっきょう	醤油 酢 塩	35.5 %
		マカロニスープ	ベーコン	ツイストマカロニ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ	豚骨 水 塩 こしょう 醤油	
18 木	○	シシジューシー	豚肉 昆布	米	グリーンピース	水 酒 塩 醤油 みりん	585 kcal
		いかのかりんとあげ	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	16.8 %
		おふとゴーヤの チャンプルー	ハム 豆腐 ★卵	油 心	もやし にら にがうり	塩 こしょう 酒 醤油	28.5 %
		わかめスープ	だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ		人参 ねぎ	水 塩 醤油	
19 金	○	なつやさいカレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト缶	水 ワイン 豚骨 カレー粉 醤油 塩 濃厚ソース ウスターソース	656 kcal
		カリカリじゃこサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油 からし	11.5 %
		れいとうみかん			冷凍みかん		26.1 %

	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	615	14.6	28.1	346	97	2.3	2	269	0.4	0.52	30	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。

令和6年度 9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
2 月	○	だいすいり ドライカレー	大豆 豚挽き肉	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 乳不使用マーガリン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム	水 カレー粉 塩 こしょう ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ	606 kcal
		カルシウムサラダ	ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 キャベツ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩	14.2 %
		なし			梨		27.3 %
3 火	○	ごはん		米		水 酒	559 kcal
		わかさぎのてんぷら	★わかさぎ	小麦粉 油		塩 水	13.6 %
		やさいの からししょうゆかけ			ほうれん草 キャベツ もやし	醤油 みりん 粉からし	24.5 %
		みそしる	だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌		大根 ねぎ	水	
		いりこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
4 水	○	マーボーやきそば	豚挽き肉 味噌 豆腐	★中華めん 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら	塩 こしょう 水 醤油 酒 トウバンジャン	548 kcal
		いそポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	16.7 %
		やさいときくらげのサラダ		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	30.9 %
5 木	○	ごはん		米		水 酒	581 kcal
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	油 でん粉	玉ねぎ 生姜	みりん 醤油 水	15.3 %
		かぼちゃのにつけ	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	24.3 %
		なめこじる	だし削り節 豆腐 味噌		人参 なめこ ねぎ	水	
6 金	○	ココアパン		★ココアパン			587 kcal
		しろみざかなのムニエル	ホキ	小麦粉 乳不使用マーガリン 油	レモン	塩 こしょう ワイン	11.6 %
		ラタトゥイユ		油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 茄子 スズキーニ ビーマン トマト缶 パセリ	塩 こしょう ワイン	32.7 %
		にんじんポターージュ	ベーコン ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコン缶 パセリ	水 鶏ガラ 塩 こしょう ワイン	