

令和6年度 9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	1人分 - たんぱく質 脂質
2月	○	だいずいり ドライカレー	大豆 豚挽き肉	米 大麦 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン 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	630 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	14.7 %
		なし			梨		28.9 %
3月	○	ごはん		米		水 酒	565 kcal
		わかさぎのてんぷら	★わかさぎ	小麦粉 油		塩 水	13.8 %
		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	24.8 %
		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月	○	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 いら	塩 こしょう 水 醤油 酒 トウバンジャン	552 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	31.3 %
5月	○	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月	○	ココアパン		★ココアパン			585 kcal
		しろみざかなの ムニエル	ホキ	小麦粉 油	レモン	塩 こしょう ワイン	15.6 %
		ラタトゥイユ		油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 茄子 スズキーニ ピーマン トマト缶 バジル	塩 こしょう ワイン	32.8 %
にんじんポタージュ	ベーコン ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 バセリ	水 鶏ガラ 塩 こしょう ワイン			
9月	○	ちゅうかどん	豚肉 ★いか ★海老	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ 冷凍さやえんどう	水 酒 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油 オイスターソース	584 kcal
		やさいチップス		さつまいも 油	かぼちゃ ごぼう	塩	12.2 %
		きょうほう			巨峰		22.8 %
10月	○	ごはん		米		水 酒	577 kcal
		おからいり ハンバーグ	豚挽き肉 鶏肉 おから	油 パン粉	玉ねぎ 人参	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	13.5 %
		こまつなとコーンの おひたし			小松菜 コーン缶	醤油 みりん 出し汁	25.7 %
		みそしる	だし削り節 味噌	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 人参	水	
11月	○	たまごいり チキンライス	鶏肉 ★卵	米 大麦 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース	水 酒 塩 こしょう トマトケチャップ	590 kcal
		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	13.0 %
		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	29.4 %
12月	○	ごはん		米		水 酒	585 kcal
		シーホー豆腐	豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン	水 豚骨 鶏ガラ 醤油 塩 酒 ワイン	17.4 %
		ちゅうかなムル		砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	28.0 %
		やしししゃも	★ししゃも				
13月	○	はつがげんまいごはん		米		水	614 kcal
		いかのザンギ	★いか	でん粉 油	生姜 にんにく	酒 醤油	13.9 %
		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	27.3 %
		とんじる	豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	酒 水	



17 火	○	さつまいもごはん		米 さつまいも ★ごま		水 塩 酒	646 kcal
		さかなのてりやき	★さば	砂糖	生姜	酒 みりん 醤油	14.5 %
		きっかおひたし			小松菜 菊	醤油 出し汁 みりん 塩 酒	23.1 %
		つきみだんごじる	豆腐 だし削り節 だし昆布 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ 人参 椎茸 大根 ねぎ	水 酒 みりん 醤油 塩	
18 水	○	コーンマヨネーズパン	ハム	★食パン 卵不使用マヨネーズ	コーン缶 クリームコーン缶	塩	558 kcal
		じゃがいもとぶたにくのようふうに	ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 塩 こしょう	13.6 %
		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	36.5 %
		なし			梨		
19 木	○	わかめうどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ	★うどん	人参 菊 椎茸 小松菜	水 酒 塩 醤油	656 kcal
		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	14.9 %
		くろざとうむしパン	★牛乳 ★卵	小麦粉 砂糖		ベーキングパウダー	27.9 %
20 金	○	たかなじゃごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油	高菜漬	水 醤油	580 kcal
		あつゆきたまご	鶏肉 ★卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース	醤油 塩 酒 出し汁	15.0 %
		ごもくきんぴら		ごま油 糸こんにゃく 砂糖	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん	醤油 一味唐辛子	25.6 %
		みそしる	だし削り節 わかめ 豆腐 味噌		大根 玉ねぎ	水	
24 火	○	ごはん		米		水 酒	574 kcal
		さけのむぎみそやき	鮭 味噌	大麦		酒 みりん 醤油 生姜	17.2 %
		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	18.7 %
		さわにわん	だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	でん粉	人参 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	水 酒 塩 醤油	
25 水	○	まいたけごはん	油揚げ	米	舞茸	水 酒 塩 醤油	568 kcal
		ちくわのいそべあげ	竹輪 青のり	小麦粉 油		水	14.2 %
		やさいのごましょうゆがけ		砂糖 ★ごま	もやし 人参 ほうれん草	醤油 みりん	24.7 %
		みそしる	だし削り節 味噌		大根 キャベツ ねぎ 人参	水	
26 木	○	ごはん		米		水 酒	645 kcal
		はなシュウマイ	鶏肉 いわしすり身	砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	椎茸 玉ねぎ ねぎ	酒 醤油 塩 こしょう 生姜	13.3 %
		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	21.2 %
		ちゅうかスープ	豆腐	はるさめ 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	
27 金	○	なすいりミートソース	豚挽き肉	油 ★スパゲッティ	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマト缶 トマトピューレ	塩 こしょう 水 トマトケチャップ オレガノ	587 kcal
		コロコロサラダ		油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油	12.9 %
		バジルポテト		じゃがいも		バジル 塩 こしょう	31.1 %
28 土	○	ごはん		米		水 酒	613 kcal
		とりにくのこうみやき	鶏肉	砂糖	生姜 ねぎ	醤油 酒	15.9 %
		チンゲンサイとえのきのおひたし	かつお節		チンゲンサイ えのきたけ 生姜	酒 醤油 出し汁	24.8 %
		きんときまめのあまに	金時豆	砂糖		塩 水	
		みそしる	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌		キャベツ	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	593	14.4	26.6	339	93	2.3	2.9	259	0.37	0.52	30	2.2	6.3

※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。