

令和6年度 1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材料 - 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 菊 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		ベーキングパウダー 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	
14 火	○	さんしょくピラフ		米 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	水 酒 塩	576 kcal
		スペインふうオムレツ	鶏肉 ★卵	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	13.7 %
		ゆでやさい		砂糖	もやし キャベツ きゅうり 加熱りんご 玉ねぎ	酢 塩	27.3 %
		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	
15 水	○	ごはん		米		水 酒	612 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 菊	トウバンジャン 醤油 酒 水 豚骨	14.6 %
		だいこんのぴりからづけ		ごま油	大根	醤油 塩 酢 一味唐辛子	29.1 %
		こんさいチップス		油	蓮根 ごぼう	塩	
16 木	○	だいめし	だし昆布 鯛	米		水 酒 塩 醤油	601 kcal
		とりのてりやき	鶏肉	砂糖		醤油 塩 みりん	18.6 %
		ひじきのにも	ひじき さつま揚げ だし削り節	油 糸こんにゃく 砂糖	人参 さやえんどう	水 醤油 みりん	31.3 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌		大根 玉ねぎ 人参 小松菜	水	
17 金	○	セサミトースト		★食パン 乳不使用マーガリン ★ごま 砂糖			576 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 トマトケチャップ	鶏ガラ 水 ベイリーフ トマトケチャップ 塩 こしょう	15.5 %
		コーンいりやさいソテー		油	コーン缶 小松菜 もやし	塩 こしょう	35.6 %
20 月	○	あかしごはん		米	しそ	水 酒	607 kcal
		さばのしおやき	★さば			塩 酒	15.7 %
		やさいのみそどしかけ	味噌	砂糖 油 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 もやし	醤油 酢	29.1 %
		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	
21 火	○	ごもくあんかけそば	豚肉 ★いか	★中華めん 油 でん粉	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 菊 キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ	豚骨 水 みりん 塩 醤油 こしょう	559 kcal
		ちゅうかサラダ		砂糖 ごま油 油	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	15.5 %
		じゃがバター		じゃがいも ★バター		塩	29.1 %
22 水	○	エビクリームライス	鶏肉 ★牛乳 ★海老	米 大麦 ★バター 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶	水 ターメリック 酒 塩 こしょう ワイン 鶏ガラ	617 kcal
		はなやさいのサラダ		油 砂糖	人参 ブロッコリー かりん	塩 酢 こしょう 粉からし 醤油	11.7 %
		はなみかん			みかん		28.7 %
23 木	○	ごはん		米		水 酒	631 kcal
		さといもコロッケ	豚挽き肉	里芋 じゃがいも 油 小麦粉 乳・卵不使用/パン粉	人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 水 中濃ソース	11.8 %
		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	28.0 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌		もやし ねぎ	水	
24 金	○	コッパン		★コッパン			562 kcal
		カレーシチュー	豚肉	油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 加熱りんご	ワイン 水 豚骨 塩 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉	12.7 %
		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	34.1 %
		りんご			★りんご		



27月	○	ごはん		米		水 酒	580 kcal
		さけのちゃんちゃんやき	鮭 味噌	砂糖 油	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ	酒 醤油 みりん 塩 こしょう	16.8 %
		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	20.6 %
		ぐだくさんじる	だし削り節 油揚げ 豆腐	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 小松菜	水 塩 醤油	
28火	○	スパゲッティナポリタン	ベーコン 豚肉	★スパゲッティ 油 砂糖 オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 ピーマン	ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	523 kcal
		まめとやさいのカラフルマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン	塩 酢 こしょう 練りマスタード	15.9 %
		ももゼリー	アガー	砂糖	桃ジュース	水	25.6 %
29水	○	ごはん		米		水 酒	581 kcal
		チーズタッカルビ	鶏肉 味噌 ★チーズ	ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参	酒 醤油 コチュジャン	16.0 %
		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	25.9 %
		トックスープ	豚肉 わかめ	でん粉 もち	人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	水 鶏ガラ 塩 醤油 こしょう	
30木	○	ふかがわめし	あさり 油揚げ	米 砂糖	ねぎ みつば	水 酒 塩 醤油 みりん	605 kcal
		ちくわのいそべあげ	卵不使用竹輪 青のり	小麦粉 油		水	16.4 %
		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	25.1 %
		こんさいじる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 人参 ごぼう ねぎ	水	
31金	○	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米		水 酒	592 kcal
		ぶたにくのスタミナみそやき	豚肉 味噌	砂糖	にんにく	酒 醤油	16.6 %
		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	26.1 %
		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	

	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B 1	ビタミンB 2	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	590	14.9	27.6	344	97	2.6	2.8	236	0.37	0.51	31	2.3	6.5

※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。