

令和6年度 4月 こんだてひょう

中野区立中野第一小学校



9 火	さくらトースト		★食パン マーガリン ジャム 砂糖	桜の花塩漬		555 kcal
	はるキャベツとぶたにくのスープに	豚肉 豆腐	油 はるさめ	玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ	塩 こしょう 酒 醤油 豚骨 水	16.4 %
	ベーコンポテト	ベーコン	油 マーガリン(乳不使用) じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	35.7 %
	きよみオレンジ			清見オレンジ		
10 水	カレーライス	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも マーガリン(乳不使用) 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 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 醤油	607 kcal
	イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ	果実酢(ぶどう酢) 塩 こしょう	12.4 %
	いちご			いちご		27.9 %
11 木	マーボーどん	豆腐 豚ひき肉 味噌 大豆	米 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ	鶏ガラ 水 醤油 酒 塩 こま油 トウバンジャン テンメンジャン	648 kcal
	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	17.8 %
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんにく 筍 人参 玉ねぎ こまつな	水 鶏ガラ 醤油	26.8 %
12 金	スパゲッティミートソース	豚ひき肉	★スパゲッティ マーガリン(乳不使用) 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン ホールトマト トマト缶	塩 こしょう かつお 水 中濃ソース オレガノ ベイリーフ	571 kcal
	ツナサラダ	ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 キャベツ ほうれんそう	酢 塩 こしょう 醤油	15.8 %
	りんごゼリー	アガー	りんごジュース 砂糖		水 鶏ガラ 醤油	28.2 %
15 月	ごはん		米		酒 水	528 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 水 酒 塩	15.6 %
	やさいのちゅうかドレッシングかけ		砂糖 ごま油	チンゲンサイ もやし 人参	醤油 酢	29.3 %
	あまなつみかん			甘夏みかん		
16 火	ごはん		米		水 酒	579 kcal
	つくねやき	鶏肉 味噌	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	15.5 %
	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	25.6 %
	みそしる	だし削り節 わかめ 豆腐 味噌		大根 玉ねぎ	水	
17 水	キャロットライス		米 マーガリン(乳不使用)	人参	水 酒 塩	615 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉 ★ヨーグルト		玉ねぎ にんにく	カレー粉 塩 醤油	14.6 %
	もやしとあおなのソテー		油	もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油	26.9 %
	トマトやさいスープ	ベーコン	油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
18 木	わかめごはん	わかめ	米 大麦		水 酒	593 kcal
	たまごやきのあんかけ	鶏肉 ★卵	油 砂糖 でん粉	人参 椎茸 ねぎ ほうれん草	出し汁 塩 酒 醤油 みりん 水	14.6 %
	はるやさいのきんぴら		油 糸こんにゃく 砂糖	人参 蓮根 うど さやえんどう	醤油 一味唐辛子	25.0 %
	みそしる	だし削り節 味噌	じゃがいも	大根 ねぎ	水	
19 金	コーンピラフ		米 マーガリン(乳不使用) 油	コーン缶 玉ねぎ	水 酒 塩	550 kcal
	さかなのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	塩 こしょう ワイン	14.0 %
	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	30.1 %
	かぶとやさいのスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ きくらげ かぶ かぶ(葉)	塩 こしょう 醤油 水 鶏ガラ	



22月	たけのごはん	だし巻節 油揚げ	米	たけのこ	塩 酒 出し汁 醤油 みりん	552 kcal
	さかなのたつたあげ	ホキ	でん粉 油	生姜	醤油 みりん	17.2 %
	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	26.7 %
23火	すましじる	だし削り節 豆腐 わかめ	ふ	ねぎ	水 塩 醤油	
	くろざとうパン		★黒砂糖パン(卵不使用)			629 kcal
	ポテトグラタン	鶏肉 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	水 塩 こしょう ワイン	14.3 %
	にんじんサラダ	まぐろ(油漬)	油	人参 レモン らっきょう	醤油 酢 塩	35.8 %
24水	ベーコンスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
	ごはん		米		水 酒	578 kcal
	とうふいりハンバーグ	豚挽き肉 豆腐	油 マーガリン(乳不使用) パン粉(乳・卵不使用)	玉ねぎ	トマトケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 濃厚ソース ウスターソース	14.0 %
	あおなごまあえ		砂糖 ★ごま	もやし 人参 小松菜	醤油 みりん 出し汁	26.6 %
25木	みそじる	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	じゃがいも		水	
	ごはん		米		水 酒	592 kcal
	しろみさかなのしゅうまい	鶏肉 たら	砂糖 しゅうまいの皮	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜	塩 こしょう 醤油 酒	15.2 %
	ビーフンソテー	豚肉	油 ビーフン	人参 葱 キャベツ ビーマン	生姜 酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース	20.5 %
26金	ちゅうかスープ	豆腐	ごま油	人参 きくらげ もやし ねぎ 小松菜	水 鶏ガラ 塩 醤油	
	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 葱 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	564 kcal
	カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	もやし きゅうり 人参	酢 醤油 粉からし	17.2 %
	いそポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	28.2 %
30火	ごはん		米		水 酒	636 kcal
	さばのやくみソースかけ	★さば	砂糖	生姜 にんにく ねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 一味唐辛子	16 %
	やさいのおかかあえ	かつお節		キャベツ チンゲンサイ コーン缶	醤油 みりん	27.2 %
	みそじる	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 人参	水	
	あまからだいず	大豆	でん粉 砂糖 油		醤油 酒	

	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	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	588	15.4	28.6	338	98	2.2	3.0	255	0.39	0.52	36	2.3	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。



しゅん しよくざい
～旬の食材～

しん 新キャベツ、しん 新じゃがいも、しん 新たけのこ、
さやえんどう、きよみオレンジ

かつ にち 4月9日 しんきゅう いわ こんだて
★4月9日 進級お祝い献立

かつ にち 4月10日 ねんせいきゅうしよくかいし
★4月10日 1年生給食開始

かつ にち 4月12日 こんだて
★4月12日 かみかみ献立

