

令和6年度 5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食分 たんぱく質 脂質
1水	○	スパゲッティナポリタン	ベーコン 豚肉 ★チーズ	★スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 ビーマン	ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース 塩	673 kcal
		コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ	酢 塩	129 %
		まっちゃあずきスコーン	★ヨーグルト あずき	小麦粉 砂糖 ★バター		茶 ペーキングパウダー 水	275 %
2木	○	ごはん		米		水 酒	581 kcal
		かつおのたつたあげ	鹽	でん粉 油	生姜	醤油 みりん	17.3 %
		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	22.5 %
		みそしる	だし割り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	えのきたけ キャベツ	水	
7火	○	ごはん		米		水 酒	629 kcal
		なまあげとやさいのにつけ	生揚げ だし割り節	砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 卵	人参 椎茸 玉ねぎ 葱 冷凍いんげん	水 みりん 醤油	13.3 %
		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	28.0 %
8水	○	サンフルーツ			サンフルーツ		
		はいがパン		★胚芽パン			626 kcal
		さけのムニエル	鮭	小麦粉 油 乳不使用マーガリン	レモン	塩 こしょう ワイン	17.8 %
		まめとやさいの ドレッシングあえ	大豆	油 砂糖	きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍)	塩 こしょう 粉からし 醤油 酢	34.9 %
9木	○	やさいのポタージュ	★牛乳 ★生クリーム	乳不使用マーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
		ごはん		米		水 酒	573 kcal
		ひきにくのコーンむし	鶏肉 豚挽き肉 卵	ごま油	玉ねぎ 椎茸 葱 コーン缶	生姜 塩 醤油 酒	15.8 %
		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	29.2 %
10金	○	わかめスープ	だし割り節 鶏肉 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	水 塩 醤油	
		きびごはん		米 きび		水 酒	571 kcal
		こさかなのなんばんづけ	★わかさぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 醤油 一味唐辛子 酢	14.2 %
		あおなのごまあえ		砂糖 ★ごま	もやし 人参 小松菜	醤油 みりん 出し汁	26.0 %
13月	○	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	
		チキンカレー	鶏肉	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 りんご トマト缶 トマトピューレ	水 鶏ガラ 塩 ソース 醤油 ガラムマサラ クミン粒 ターメリック カレー粉 コリアンダー 一味唐辛子 チャツネ トマトケチャップ	634 kcal
		シーフードサラダ	★いか ★海老	砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン りんご	ワイン 酢 塩 こしょう	12.6 %
14火	○	あまなつみかん			甘夏みかん		25.3 %
		グリーンピースごはん		米	グリーンピース	水 酒 塩	603 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	豚肉 味噌	砂糖	にんにく	酒 醤油	16.4 %
		かぼちゃのにつけ	だし割り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	24.9 %
15水	○	とうふじる	だし割り節 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
		はっぼうめん	豚肉 ★いか ★海老	中華めん 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 葱 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜	塩 こしょう 酒 豚骨 水 醤油	561 kcal
		ベークドポテト		じゃがいも 乳不使用マーガリン		塩 こしょう	14.9 %
16木	○	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	27.8 %
		ごはん		米		水 酒	573 kcal
		さばのしおやき	★さば			塩 酒	14.9 %
		ごもくきんぴら		ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ★ごま	蓮根 人参 ごぼう ざやいんげん	醤油 七味唐辛子	24.0 %
17金	○	わかたけじる	だし割り節 蒸しかまぼこ わかめ	卵	たけのこ	水 酒 醤油 塩	
		おやこどん	鶏肉 だし割り節 ★卵	米 油 砂糖	玉ねぎ みつば	水 醤油 みりん	582 kcal
		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	15.1 %
17金	○	こんさいじる	だし割り節 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	水	24.7 %



20月	チャーハン	豚挽き肉 なたと	米 小麦 油 ごま油	ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍)	水 塩 こしょう 醤油	594 kcal
	いかのトウバンジャンやき	★いか	ごま油 砂糖	生姜 にんにく	塩 こしょう 酒 トウバンジャン 醤油	156 %
	かわりパンサンスー	ハム	はるさめ 油 砂糖 ごま油	人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢 塩	256 %
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんにく 葱 人参 玉ねぎ 小松菜	水 鶏ガラ 塩 醤油 生姜	
21火	パンスパン		★パンスパン			550 kcal
	ポテトコロッケ	豚挽き肉	じゃがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参	塩 こしょう 水 中濃ソース	137 %
	ポイルキャベツ			キャベツ		322 %
	チンゲンサイとしめじの スープ	だし削り節 鶏肉 豆腐		チンゲンサイ しめじ	水 塩 こしょう 醤油 酒	
22水	ミニトマト			ミニトマト		
	ごはん		米		水 酒	592 kcal
	まーぼーどうふ	豚挽き肉 大豆 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ	トウバンジャン 鶏ガラ 醤油 塩 テンメンジャ	176 %
	やさいナムル		ごま油	もやし ほうれん草 人参 生姜 にんにく	七味唐辛子 醤油 酒	281 %
23木	やしししゃも	★ししゃも				
	パエリア	鶏肉 あさり ★いか ★海老	米 乳不使用マーガリン 油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ビーマン グリンピース(冷凍)	サフラン ターメリック 水 ワイン 塩 こしょう	566 kcal
	にんじんサラダ	まくろ(油漬)	油	人参 きゅうり レモン	醤油 酢 塩	139 %
	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	262 %
24金	メロン			★メロン		
	ごはん		米		水 酒	577 kcal
	とりにくのこうみやき	鶏肉	砂糖 ★ごま	生姜 ねぎ	醤油 酒	164 %
	にびたし		砂糖	キャベツ もやし 人参	出し汁 醤油 みりん 酒	289 %
27月	みそしる	だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌		玉ねぎ 人参 大根 小松菜	水	
	さんさいうどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ	うどん	人参 葱 わらび しめじ ぜんまい えのき だけ ねぎ	水 醤油 塩	595 kcal
	やしおにぎり	味噌	米 小麦 ごま油 砂糖 ★ごま	にんにく	水 塩 醤油 酒 みりん	133 %
	コーンとわかめのサラダ	わかめ	油 砂糖	コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 醤油	204 %
28火						
	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 バセリ	583 kcal
	じゃこオムレツ	★チーズ ちりめんじゃこ ★卵 ★牛乳	油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参	塩	140 %
	ココロサラダ		油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油	290 %
29水	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
	ごはん		米		水 酒	569 kcal
	さんかいあげ	たら いわしすり身 ★海老 大豆 ひじき ★チーズ	でん粉 油	人参 ねぎ	生姜 塩	163 %
	こまつなのおひたし	かつお節		小松菜 もやし	出し汁 酒 醤油	237 %
30木	みそしる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	ねぎ 大根	水	
	レモンバタートースト		★食パン 乳不使用マーガリン 砂糖	レモン		587 kcal
	ビーンズシチュー	豚肉 大豆	油 じゃがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ バセリ	ワイン 豚骨 水 塩 トマトケチャップ ソース こしょう ベイリーフ	135 %
	ゆでやさい		砂糖	もやし キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	酢 塩	365 %
31金						
	ごはん		米		水 酒	564 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	167 %
	ちゅうかふうきゅうり		砂糖 ごま油	きゅうり	塩 醤油 酢 ラー油	282 %
にらたまスープ	だし削り節 ★卵	でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸 にら	水 塩 醤油		

	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	590	15	27.2	346	92	2.3	2.9	262	0.36	0.52	30	2.3	6.1

※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。

