

[献立表]

2017年 5月

中野区立西中野小学校

日	献立名 (順: 主食 主菜 副菜)	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	大分献立					
	押し麦ごはん			米, 押し麦		703 kcal
	とり天	○	とり肉, たまご	さとう, なたね油, 小麦粉, でんぷん	しょうが	27.8 g
	だんご汁		かつお節, 豚肉, 赤みそ	じゃが芋, 小麦粉, 白玉粉	にんじん, ごぼう, 乾しいたけ, 長ねぎ	19.3 g
2月	献立					
	ちまき風中華おこわ		豚肉, とり骨	米, もち米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう	乾しいたけ, たけのこ, にんじん, コーン	679 kcal
	こいのぼりバーグ	○	いわし, 豚挽き肉, 豆腐, 赤みそ, 高野豆腐, たまご, 焼ちくわ	米ぬか油, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, コーン	29.6 g
	すまし汁		かつお節, 昆布, かまぼこ, わかめ		えのき, こまつな, 長ねぎ, みつば	21.1 g
8月	若竹ごはん		昆布, わかめ	米, 米粒麦	新たけのこ	605 kcal
	さわらの西京焼き	○	さわら	さとう	しょうが	28.2 g
	じゃがいものみそ汁		かつお節, 油揚げ, 赤みそ	じゃが芋, 小麦粉, 白玉粉	えのき, 玉ねぎ, 長ねぎ	15.6 g
	切干大根のおひたし		かつお節		切干大根, ほうれん草	2.4 g
9月	押し麦ごはん			米, 押し麦		579 kcal
	かぶと豚肉の黒コショウ炒め	○	豚肉	米ぬか油	かぶ, こまつな	24.9 g
	かきたま汁		かつお節, 絹とうふ, たまご	でんぷん	乾しいたけ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	18.4 g
	ほうれん草のしらす和え		しらすぼし	さとう	ほうれん草, にんじん	2.3 g
10月	春キャベツのあさりパスタ		あさり	スパゲティ, オリーブ油, 米ぬか油	にんにく, たけのこ, キャベツ, こまつな	578 kcal
	ポン・テ・ケージョ	○	粉チーズ	じゃが芋, 小麦粉, コーンスターチ	えだ豆	22.8 g
	宇和ゴールド				宇和ゴールド	14.1 g
						1.8 g
11月	あんかけチャーハン		たまご, 豚肉	米, 米粒麦, 米ぬか油, でんぷん	しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ, はくさい, こまつな, アスパラガス	580 kcal
	春雨スープ	○	絹とうふ, かつお節	はるさめ	にんじん, きくらげ, 長ねぎ, しょうが, こまつな	20.1 g
	キャベツの中華酢あえ			ごま油, さとう	キャベツ	15.0 g
						2.3 g
12月	献立					
	押し麦ごはん			米, 押し麦		631 kcal
	のりの佃煮	○	のり	さとう		28.6 g
	初がつおと大豆の東煮		かつお, 大豆	でんぷん, なたね油, さとう	しょうが	17.5 g
15月	えのきとわかめのみそ汁		かつお節, わかめ, 油揚げ, 赤みそ		えのき, こまつな, 長ねぎ	2.4 g
	ごぼうサラダ			米ぬか油, さとう	キャベツ, ごぼう, きゅうり, にんじん	
	押し麦ごはん			米, 押し麦		694 kcal
	明日葉コロケ	○	おから, 豚挽き肉, たまご	米ぬか油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, なたね油	にんじん, コーン, 玉ねぎ, あしたば粉	20.8 g
16月	野菜のみそ汁		赤みそ, かつお節	米ぬか油	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	18.1 g
	パイン入フレンチサラダ			米ぬか油	キャベツ, にんじん, パイン缶	2.5 g
	セサミトースト			胚芽食パン, ごま, マーガリン, グラニュー糖		698 kcal
	鶏肉のワイン煮	○	とり肉, 高野豆腐	でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, なたね油, さとう	にんにく, しょうが, にんじん	26.9 g
17月	ツナサラダ		まぐろ油漬	米ぬか油	キャベツ, こまつな, にんじん, 玉ねぎ	28.6 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		2.4 g
	ニギスのカレー焼き	○	にぎす			582 kcal
	豚汁		かつお節, 豚肉, 絹とうふ, 赤みそ	米ぬか油, こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, にんじん, 長ねぎ, 大根, 小松菜	25.5 g
18月	五目きんぴら		さつまいも, かつお節	米ぬか油, つきこんにゃく, さとう	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん	13.4 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		2.3 g
	グリーンピースごはん		昆布	米, もち米, 米粒麦	グリーンピース	582 kcal
	焼きししゃも	○	ししゃも			25.1 g
19月	豆腐と小松菜のみそ汁		かつお節, 絹とうふ, 赤みそ		えのき, 長ねぎ, こまつな	16.2 g
	野菜の花びたし		かつお節, たまご	米ぬか油	ほうれん草, キャベツ, もやし, にんじん	2.5 g
	アンデスメロン				アンデスメロン	
	親子丼	東京牛乳	とり肉, かつお節, たまご	米, 押し麦, 米ぬか油, さとう, でんぷん	玉ねぎ, 長ねぎ	604 kcal
22月	小松菜と豆腐のみそ汁		かつお節, 絹とうふ, 赤みそ		えのき, こまつな, 長ねぎ	24.4 g
	べったら漬			さとう	大根	16.9 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		2.4 g
	豆腐のカレー煮	○	絹とうふ, 豚挽き肉, 豚骨	米ぬか油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 乾しいたけ	590 kcal
23月	野菜の生姜醤油和え			さとう	もやし, こまつな, しょうが	24.0 g
	ミニトマト				ミニトマト	15.6 g
	五目あんかけ焼きそば		豚肉, いか, うずら卵	中華めん, 米ぬか油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 乾しいたけ, もやし, こまつな, チンゲンサイ, グリンピース	2.1 g
	茎わかめのスープ	○	とり肉, 絹とうふ, 茎わかめ, とり骨	米ぬか油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, えのき, 長ねぎ	568 kcal
24月	マンダリンオレンジ				マンダリンオレンジ	28.1 g
	もずく丼		豚挽き肉, 沖縄もずく	米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン,	17.4 g
	イナムドゥチ	○	豚骨, かつお節, 豚肉, かまぼこ, 生揚げ	こんにゃく	にんじん, 乾しいたけ, 大根, こまつな	2.5 g
	にんじんしりしり		まぐろ油漬, たまご	米ぬか油	にんじん	644 kcal
25月	押し麦ごはん			米, 押し麦		25.6 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭, 赤みそ	さとう, バター	玉ねぎ, キャベツ, もやし, えのき, しめじ	20.3 g
	どさんこ汁		かつお節, わかめ, 赤みそ	じゃがいも, バター	にんじん, 玉ねぎ, コーン, 長ねぎ, しょうが, こまつな	2.6 g
	かぶの松前あえ		細切りこんにゃ	さとう	かぶ, しょうが	619 kcal
26月	高菜めし		たまご	米, 米粒麦, ごま油, ごま, 米ぬか油	高菜漬	27.6 g
	太平燕	○	かまぼこ, あさり, うずら卵, とり骨	はるさめ	にんじん, たけのこ, きくらげ, もやし, キャベツ, こまつな	15.0 g
	いきなり団子		あずき	小麦粉, さとう, さつまいも		2.3 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		680 kcal
29月	あじフライ	○	あじ, たまご	小麦粉, パン粉, なたね油		21.0 g
	野菜と揚げのみそ汁		かつお節, 油揚げ, 赤みそ		もやし, えのき, こまつな, 長ねぎ	13.1 g
	キャベツとコーンのサラダ			米ぬか油	キャベツ, にんじん, コーン	2.4 g
	こうしめし		昆布, ちりめんじゃこ, いわのり	米, 米粒麦, 米ぬか油	たくあん	685 kcal
30月	カツオのおろし焼き	○	かつお	さとう, でんぷん	大根	29.0 g
	どろめ汁		かつお節, 絹とうふ, しらすぼし, わかめ, 赤みそ	じゃがいも	こまつな, 長ねぎ	22.9 g
	いもけんぴ			さつまいも, なたね油, さとう, 水あめ		2.5 g
	チーズナン		ピザ用チーズ	ナン, バター, 米ぬか油		679 kcal
31月	キーマカレー	○	レンズまめ, 豚挽き肉, とり挽き肉	米ぬか油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	31.5 g
	アップルヨーグルト		プレーンヨーグルト		りんご缶	14.8 g
						2.5 g
						657 kcal

※ 献立は、材料その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。※ 表示の栄養価は、中学年(3,4年生)のもので、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

児童・生徒一人一回あたり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	加糖	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
665.93	632	26.0	17.9	88.6	1055	368	99	2.9	3.1	279	0.38	0.55	36	5.3
0.00	640	24.0	21.3	0.0	0	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5

(下段: 基準値)