

# [ 献立表 ]

2017年 6月

中野区立西中野小学校

日	献立名	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 木	押し麦ごはん			米、押し麦		
	酢豚風炒め		豚肉、とり骨	でんぷん、じゃがいも、なたね油、米ぬか油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、乾しいたけ	682 kcal 22.9 g
	中華スープ		とり肉、豆腐、とり骨	米ぬか油、はるさめ、でんぷん	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しょうが、しょうが	17.9 g 2.3 g
2 金	乳ない豆腐		アガー、調理用牛乳	グラニュー糖	みかん	
	あなごめし		あなご、たまご	米、米粒麦、さとう、米ぬか油	しょうが	663 kcal 25.2 g
	海軍さん肉じゃが		豚肉、かつお節	米ぬか油、しらたき、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	18.1 g 2.5 g
5 月	煮ごめ汁		かつお節、昆布、あずき、油揚げ	米ぬか油、こんにやく、里芋	にんじん、ごぼう、ながねぎ、こまつな	
	ケジャリー		昆布、鮭	米、米粒麦、オリーブ油、米ぬか油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース	687 kcal 26.6 g
	フィッシュアンドチップス		たら、たまご	でんぷん、小麦粉、さとう、じゃがいも、なたね油	きゅうり	16.2 g 2.5 g
6 火	押し麦ごはん			米、押し麦		
	フェジョアーダ		レッドキドニー、豚肩肉、ウィンナー、とり骨	オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマトピューレ	636 kcal 21.1 g
	ダブーリ			オリーブ油、さとう	きゅうり、キャベツ、トマト、たまねぎ、こまつな、レモン	19.0 g 2.2 g
7 水	焼きパン			バター、グラニュー糖	パン缶、レモン	
	魚介のペスカトリー		いか、えび、あさり	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、でんぷん	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト缶	699 kcal 29.6 g
	イタリアンスープ		とり肉、粉チーズ、たまご、とり骨	米ぬか油、パン粉	にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな	26.6 g 2.5 g
8 木	バーニャカウダ		煮干し、豆乳	じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油	いんげん、赤ピーマン、ヤングコーン、にんにく	
	あぶたみ芥		油揚げ、焼ちくわ、かつお節、たまご	米、米粒麦、さとう	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	621 kcal 24.3 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		かつお節、乾燥わかめ、赤色辛みそ	じゃがいも	たまねぎ	17.3 g 2.5 g
9 金	おひたし		かつお節		こまつな、もやし、にんじん	
	押し麦ごはん			米、押し麦		
	入梅いわしのかばやき		いわし	小麦粉、でんぷん、なたね油、さとう		684 kcal 24.8 g
12 月	沢煮わん		かつお節、昆布、豚肉	でんぷん、こんにやく	ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	19.3 g 2.4 g
	野菜のゆかり和え				もやし、こまつな、ゆかり	
	梅寒天		アガー	グラニュー糖	うめ果汁	
13 火	食パン			食パン		634 kcal 29.0 g
	スコッチエッグ		豚肉、とり肉、高野豆腐、豆乳、うずら卵、たまご	米ぬか油、小麦粉、パン粉、なたね油	たまねぎ	24.3 g 2.4 g
	スコッチブロス		とり肉、とり骨	米ぬか油、押し麦	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、こまつな	
14 水	レッドメロン				レッドメロン	
	押し麦ごはん			米、押し麦		
	ムサカ		豚肉、とり肉、調理用牛乳、チーズ	じゃがいも、米ぬか油、小麦粉、バター	なす、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト缶	662 kcal 23.3 g
15 木	ひよこ豆のスープ		とり骨、ひよこまめ	米ぬか油	セロリー、にんじん、たまねぎ、レモン	23.3 g 2.5 g
	ホルタ			オリーブ油、米ぬか油	こまつな、レモン	
	パエリア		かつお節、いか、あさり、えび	米、米粒麦、オリーブ油、でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン	621 kcal 29.3 g
16 金	トルティージャ		豚肉、豆乳、たまご	米ぬか油、じゃがいも	たまねぎ	17.6 g 2.5 g
	ソパ・デ・アホ		とり肉、たまご、とり骨	オリーブ油、麩	にんにく、こまつな	
	押し麦ごはん			米、押し麦		
19 月	きんぴらコロッケ		豚肉、たまご	米ぬか油、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、なたね油	ごぼう、たまねぎ、にんじん	649 kcal 21.8 g
	もやしと揚げのみそ汁		かつお節、油揚げ、赤色辛みそ		もやし、ながねぎ、こまつな	17.8 g 2.4 g
	キャベツの生姜醤油和え			さとう	キャベツ、にんじん、しょうが	
20 火	キムタクごはん		豚肉	米、米粒麦、米ぬか油	キムチ、ほくさい、たくあん、ながねぎ	579 kcal 22.5 g
	大平		かつお節、焼ちくわ、豆腐		えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	15.6 g 2.5 g
	野沢菜のごま炒め			ごま油、白ごま	こまつな、野沢菜漬	
21 水	信濃ゴールド				りんご	
	押し麦ごはん			米、押し麦		
	メバルのみぞれ煮		めばる	さとう	しょうが、だいこん	584 kcal 26.2 g
22 木	豆腐と小松菜のみそ汁		かつお節、豆腐、乾燥わかめ、赤色辛みそ		えのきたけ、こまつな、ながねぎ	13.2 g 2.5 g
	にんじんとツナのごま和え		まぐろ水煮	米ぬか油、白ごま	にんじん、レモン、らっきょう	
	手作りあじさいゼリー		アガー	グラニュー糖	レモン、ビート、紫キャベツ	
23 金	チリピーズライス		豚肉、だいず	米、米粒麦、米ぬか油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ	691 kcal 25.5 g
	ヌードルスープ		とり肉、とり骨	オリーブ油、ヌードル	たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー	18.6 g 2.5 g
	オニオンリング		たまご	でんぷん、小麦粉、さとう、なたね油	たまねぎ	
26 月	五目つけうどん		かつお節、昆布、とり肉、かまぼこ、油揚げ	うどん、さとう	乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ、ほうれんそう	646 kcal 31.5 g
	焼きサバ		さば			22.3 g 2.4 g
	小麦もち		きな粉	米粒麦、小麦粉、白玉粉、グラニュー糖		
27 火	ピビンバ		豚肉、たまご、赤色辛みそ	米、米粒麦、米ぬか油、さとう、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、豆もやし、にんじん、こまつな	675 kcal 23.3 g
	トックスープ		とり骨、とり肉	トック、ごま油	だいこん、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ	18.5 g 2.5 g
	チヂミ		たまご、ほしえび	小麦粉、上新粉、さとう、ごま油、米ぬか油	こまつな、ニラ、にんにく	
28 水	押し麦ごはん			米、押し麦		
	アジのさんが揚げ		あじ、豆腐、たまご、赤色辛みそ、のり	さとう、小麦粉、なたね油	ながねぎ、しょうが	621 kcal 24.9 g
	幸けんちん		かつお節、豆腐、油揚げ	米ぬか油、こんにやく、里芋	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	19.5 g 2.4 g
29 木	青菜の辛子じょうゆ和え			さとう	なばな、こまつな	
	アンデスメロン				アンデスメロン	
	メキシカンライス		とり肉	米、米粒麦、オリーブ油、米ぬか油	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、マッシュルーム	644 kcal 23.6 g
30 金	ソパ・アステカ		とり肉、だいず、とり骨、粉チーズ	オリーブ油	にんにく、にんじん、トマト缶、たまねぎ、グリーンピース	22.1 g 2.5 g
	メキシカンサラダ			春巻きの皮、なたね油、オリーブ油、さとう	にんじん、コーン缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり	
	押し麦ごはん			米、押し麦		
31 日	山形献立		豆腐、塩昆布、かつお節		きゅうり、なす、オクラ、しその葉、みょうが	591 kcal 27.4 g
	山形だし豆腐		かつお節、豚肉、生揚げ		乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ	18.5 g 2.5 g
	孟宗汁			白ごま	こまつな、もやし、にんじん、しょうが	
1 月	さくらんぼ				さくらんぼ	
	新生麦ごはん		昆布、油揚げ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	新しょうが	622 kcal 27.3 g
	とうふのまさご揚げ		豆腐、とり肉、えび、ちりめんじゃこ、たまご	でんぷん、なたね油	ながねぎ、にんじん	18.6 g 2.5 g
2 月	なめこの小松菜のみそ汁		かつお節、赤色辛みそ	じゃがいも	こまつな、なめこ、ながねぎ	
	もやしのごま酢和え			さとう、ごま油、白ごま	もやし、きゅうり、にんじん	
	アップルトースト					
3 月	ジャーマンポテト		ウィンナー	食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖	りんご	613 kcal 20.4 g
	レンズ豆のスープ		とり骨、豚肉、レンズまめ	バター、じゃがいも	たまねぎ	24.2 g 2.5 g
	まつぶた寿司		昆布、さば水煮、たまご	米、米粒麦、さとう、米ぬか油、白ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	
4 月	豆腐あんかけ		かつお節、昆布、豆腐、たまご	でんぷん	にんじん、かんぴょう、さやいんげん	698 kcal 25.1 g
	おから		焼ちくわ、おから、昆布、油揚げ	ごま油、さとう	こまつな、しめじ、万能ねぎ	18.8 g 2.5 g
	水無月		あずき	上新粉、小麦粉、さとう	にんじん、たけのこ、乾しいたけ、ながねぎ	

※ 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。※ 表示の栄養量は、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	カリウム	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
677.96	646	25.2	19.4	89.3	1119	372	95	2.9	3.0	283	0.36	0.53	32	5.2	2.5
0.00	640	24.0	21.3	0.0	0	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(下段：基準値)