

[献立表]

2017年 7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 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	招待給食	○	きなこ揚げパン	きな粉	ツイストパン, なたね油, グラニュー糖	701 kcal		
			チリコンカン	だいた, 豚肉, とり肉, とり骨	米ぬか油, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト缶, コーン缶, マッシュルーム, トマトピューレ, パジリコ	28.2 g	
			バジルサラダ		米ぬか油, さとう	キャベツ, こまつな, きゅうり, 黄ピーマン, たまねぎ	26.8 g	
			タカミメロン			タカミメロン	2.4 g	
4月	氷室の献立	○	押し麦ごはん		米, 押し麦	670 kcal		
			氷室ちくわの磯部揚げ	焼ちくわ, たまご, あおのり	小麦粉, なたね油		24.6 g	
			じぶ煮	とり肉, かつお節, 昆布	小麦粉, さとう, すだれ麩	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, ほうれんそう	14.5 g	
			きゅうりなます		さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	2.3 g	
			氷室饅頭	調理用牛乳, たまご, あずき	小麦粉, さとう	ビート		
5月	皮むき体験	○	夏野菜チキンカレー	とり肉, とり骨	米, 米粒麦, 米ぬか油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, りんご, むきえだまめ, なす, オクラ	697 kcal	
			蒸しとうもろこし				とうもろこし	22.0 g
			白くま風ゼリー	あずき, アガー, 調理用牛乳	グラニュー糖	パイン缶, もも缶	19.9 g	
6月	雷山献立	○	さざなみご飯	昆布, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦		638 kcal	
			高岡風ホワイトコロッケ	おから, 昆布, 豚肉, 調理用牛乳, 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	たまねぎ	24.8 g	
			お麩とわかめのみそ汁	かつお節, わかめ, みそ	麩	ほうれんそう, ながねぎ	13.2 g	
			かぶの色とり			かぶ, こまつな, だいこん	2.5 g	
7月	七夕献立	○	満天星ごはん	わかめ	米, 米粒麦, きび		664 kcal	
			キラキラあん玉子焼き	たまご, とり肉, かつお節	さとう, 米ぬか油, でんぶ	コーン缶, ながねぎ, オクラ	24.0 g	
			七夕そうめん汁	かつお節, 昆布, 油揚げ, かまぼこ	そうめん	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ, しょうが, こまつな	17.5 g	
			七夕ゼリー		グラニュー糖	みかん缶, もも缶	2.5 g	
10月		○	押し麦ごはん		米, 押し麦		690 kcal	
			ひき肉のチンジャオロース	豚肉, とり肉	米ぬか油, さとう, ごま油, でんぶ	ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たけのこ	25.0 g	
			わんたんスープ	とり肉, 豚骨, とり骨	米ぬか油, ワンタン	にんじん, たまねぎ, きくらげ, えのきたけ, こまつな, ながねぎ	24.0 g	
			野菜の中華酢和え		ごま油, ごま, さとう	こまつな, キャベツ	2.2 g	
			ごまプリン	アガー, 調理用牛乳, 生クリーム	グラニュー糖, ごま			
11月	愛知献立	○	さんまのひつまぶし	昆布, さんま, のり, たまご	米, 米粒麦, でんぶ, なたね油, さとう, 米ぬか油	しょうが	657 kcal	
			お出汁	かつお節, 昆布	あられ	乾しいたけ, ながねぎ, 万能ねぎ, こまつな	21.6 g	
			キャベツの煮和え	油揚げ, 昆布	米ぬか油, さとう, ごま	にんじん, キャベツ	23.5 g	
12月	宮城献立	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		697 kcal	
			モウカサメの麦みそ焼き	もうかざめ, みそ	さとう, ごま, 米粒麦		30.0 g	
			おくずかけ	かつお節, 昆布, 油揚げ	じゃがいも, しらす, そうめん, 麩, でんぶ	乾しいたけ, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, さやいんげん	17.1 g	
			ずんだの包み揚げ		グラニュー糖, 春巻きの皮, 小麦粉, なたね油	えだまめ	2.3 g	
13月	岩手献立	○	盛岡冷麺風冷やし中華	うずら卵, とり骨	中華めん, 米ぬか油, ごま, ごま油	もやし, にんじん, ほうれんそう, キムチ, ながねぎ, きゅうり, しょうが	577 kcal	
			ねぎ焼肉	豚肉	米ぬか油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, ニラ, こまつな	26.0 g	
			すいか			すいか	20.5 g	
14月	カミカミデー	○	胚芽玄米入りごはん		米, 米粒麦		603 kcal	
			豆あじの香味揚げ	あじ	でんぶ, 小麦粉, なたね油		28.3 g	
			豚汁	かつお節, 豚肉, とうふ, みそ	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん	19.2 g	
			かぶと青菜の塩昆布和え	昆布		かぶ, こまつな	2.2 g	
18月	おぼん献立	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		694 kcal	
			麻婆茄子	豚肉, 高野豆腐, とり骨	米ぬか油, さとう, でんぶ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, なす, ながねぎ	25.6 g	
			じゃこ入り華風きゅうり	ちりめんじゃこ	ごま油, さとう, ごま	きゅうり, にんじん	16.9 g	
			フルーツ白玉団子		白玉団子, グラニュー糖	みかん缶, パイン缶, もも缶	2.3 g	
19月	食育の日	東京牛乳	押し麦ごはん		米, 押し麦		661 kcal	
			鷹宮風豚にんにく焼き	豚肉	さとう	にんにく, たまねぎ, キャベツ	28.2 g	
			具だくさんみそ汁	わかめ, とうふ, かつお節, みそ	じゃがいも	しめじ, ながねぎ, こまつな	18.1 g	
			マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ, さとう	きゅうり, にんじん	2.3 g	
			小玉すいか			小玉すいか		
20月	セレクト給食	☆ジョア(ヘルシー・マス)	☆セルフカレーコッペ	豚肉, レンズまめ, チーズ	コッペパン, 米ぬか油, 生パン粉, 小麦粉	にんじん, たまねぎ	596 kcal	
			フレンチポテト		じゃがいも, なたね油		21.7 g	
			ABCスープ	とり肉, とり骨	米ぬか油, じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, コーン缶, こまつな	13.3 g	
			冷凍みかん			冷凍みかん	2.5 g	
			☆セルフツナコーンコッペ	まぐろ水煮	コッペパン, マヨネーズ	コーン缶, たまねぎ	602 kcal	
			フレンチポテト		じゃがいも, なたね油		22.0 g	
			ABCスープ	とり肉, とり骨	米ぬか油, じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, コーン缶, こまつな	15.8 g	
冷凍みかん			冷凍みかん	2.5 g				

※ 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	カリウム	カルシウム	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	mg	mg	mg	mg	g	g
658.04	651	25.1	18.6	95.0	1072	354	98	3.1	3.0	243	0.40	0.51	40	5.7	2.4
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)