

[献立表]

2017年 9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
4月	鹿兒島 献立 けいはん こが焼き がね	○	とり骨, 昆布, とり肉, のり	米, 米粒麦, さとう	しょうが, 万能ねぎ, にんじん, しいたけ, こまつな	671 kcal 24.7 g 17.8 g 2.4 g
			たら, 豆腐, たまご	米ぬか油, さとう		
			たまご	さつまいも, 小麦粉, 上新粉, さとう, なたね油	にんじん, ニラ	
5月	火 押し麦ごはん さんまの塩焼き 七彩汁 じゃこサラダ	○	さんま	米, 押し麦		689 kcal 27.6 g 26.8 g 2.3 g
			かつお節, 油揚げ, みそ	米ぬか油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, かんぴょう, にんじん, かぼちゃ	
			ちりめんじゃこ	さとう, 米ぬか油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	
6月	水 酸辣湯麺 パンバンジーサラダ 梨	○	とり肉, とり骨, 豚骨, たまご	中華めん, ごま油, 米ぬか油, でんぶん	にんにく, しょうが, たけのこ缶, しいたけ, きくらげ, ながねぎ, こまつな, トマト缶	590 kcal 27.7 g 16.9 g 2.5 g
			とり肉	ごま, さとう, ごま油	もやし, きゅうり, しょうが, ながねぎ	
					なし	
7月	木 押し麦ごはん みかぼフライ かんぴょうとトマトのスープ 豆のマリネ	○		米, 押し麦		659 kcal 24.3 g 17.6 g 2.5 g
			おから, たまご, 豆乳	米ぬか油, じゃがいも, マッシュポテト, ごま, 小麦粉, なたね油	ごぼう, たまねぎ, かんぴょう	
			とり肉, たまご, とり骨	でんぶん	かんぴょう, たまねぎ, トマト, こまつな, セロリー	
			だいず	米ぬか油, さとう	えだまめ, きゅうり	
8月	金 栗ごはん 八丈島産飛魚入り菊花蒸し なすのそぼろ煮 菊のおすまし	○	昆布	米, もち米, 米粒麦, 栗		676 kcal 29.9 g 16.6 g 2.5 g
			飛魚, とり肉, 豆腐, たまご	でんぶん	たまねぎ, ニラ, しょうが, にんにく, コーン缶	
			豚肉, とり肉, 高野豆腐	米ぬか油, でんぶん	しょうが, たまねぎ, なす, ながねぎ	
			かつお節, 昆布, かまぼこ, わかめ		しいたけ, えのきたけ, ほうれんそう, 菊の花	
11月	滋賀 献立 サラダパン わかさぎのから揚げ お講汁 多賀風にんじんゼリー	○		コッペパン, マーガリン, マヨネーズ	たくあん	659 kcal 26.4 g 31.2 g 2.7 g
			わかさぎ	でんぶん, 小麦粉, なたね油	しょうが	
			煮干し, 油揚げ, みそ		だいこん, にんじん, こまつな	
			アガー	グラニュー糖	オレンジジュース, にんじん, レモン	
12月	火 押し麦ごはん ゴーヤ豚キムチ ザーサイスープ 青梗菜のナムル	○		米, 押し麦		600 kcal 22.5 g 16.1 g 2.6 g
			豚肉	米ぬか油	にんじん, もやし, ゴーヤ, きくらげ, キムチ, ニラ, ながねぎ	
			とり肉, 豚骨, とり骨, 昆布	はるさめ, ごま油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ缶, ザーサイ, こまつな, しょうが	
				ごま油, ごま	チンゲンサイ, もやし, しょうが	
13月	水 ドライカレー ジュリエヌスープ えだまめ	○	豚肉, とり肉, おから, だいず	米, 米粒麦, 米ぬか油	セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶	653 kcal 25.8 g 17.8 g 2.4 g
			とり肉, とり骨	米ぬか油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	
					えだまめ	
14月	木 押し麦ごはん 家常豆腐 ビーフンスープ じゃこ入り華風野菜	○		米, 押し麦		648 kcal 26.8 g 20.0 g 2.3 g
			豚肉, 生揚げ	米ぬか油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ, キャベツ	
			ベーコン, とり肉, とり骨	米ぬか油, ビーフン	にんじん, たけのこ缶, たまねぎ, ながねぎ, きくらげ, こまつな, しょうが	
			ちりめんじゃこ	ごま油, さとう, ごま	きゅうり, だいこん, にんじん	
15月	金 里芋ごはん さごしの西京焼き お月見団子汁 ゆかりもやし	○	昆布, 油揚げ	米, 米粒麦, 里芋, さとう, ごま		685 kcal 32.3 g 20.7 g 2.2 g
			さごし	さとう	しょうが	
			かつお節, 豆腐, とり肉	白玉粉, 米ぬか油	かぼちゃ, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	
					もやし, ゆかり	
19月	火 ピザトースト 大豆入りポークシチュー パジルサラダ	○	ボンレスハム, チーズ	食パン, 米ぬか油	にんにく, トマトピューレ, たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム缶	645 kcal 26.5 g 26.6 g 2.5 g
			だいず, 豚肉, とり骨, 生クリーム	米ぬか油, 小麦粉, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, グリンピース	
				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	
20月	水 押し麦ごはん 海軍コロッケ 八戸せんべい汁 ポイルキャベツ りんご	○		米, 押し麦		694 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g
			ベーコン, 小貝柱, おから, 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, たまねぎ	
			とり肉, かつお節	米ぬか油, こんにやく, 南部せんべい	ごぼう, にんじん, しいたけ, こまつな, ながねぎ	
					キャベツ, にんじん	
21月	木 押し麦ごはん カジキの黒酢炒め もずくスープ 野菜の辛子酢和え	○		米, 押し麦		670 kcal 25.9 g 19.1 g 2.5 g
			かじき, 高野豆腐, とり骨	ごま油, さとう, でんぶん, じゃがいも, なたね油, 米ぬか油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ビーマン, しいたけ	
			とり骨, とり肉, もずく, 豆腐	でんぶん	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ, 青梗菜	
				ごま油	キャベツ, こまつな	
22月	金 萩の花ごはん 五色煮 かきたま汁 おはぎ風	○	ささげ, 昆布	米, もち米, 米粒麦	えだまめ	691 kcal 24.0 g 12.2 g 2.4 g
			焼ちくわ	米ぬか油, こんにやく, さとう	ごぼう, たけのこ缶, にんじん, しいたけ, さやいんげん	
			かつお節, たまご	でんぶん	にんじん, ながねぎ, こまつな	
			あずき	米粒麦, 小麦粉, 白玉粉, さとう		
25月	北海道 献立 押し麦ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 かぶの松前和え	○		米, 押し麦		619 kcal 28.4 g 15.2 g 2.5 g
			鮭, みそ	さとう, バター	たまねぎ, キャベツ, もやし, えのきたけ, しめじ	
			かつお節, わかめ, みそ	じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ, コーン缶, ながねぎ, しょうが, こまつな	
			昆布, するめいか	さとう	かぶ, しょうが	
26月	火 生パスタのなす入りペスカトーレ コーン入粉吹芋 フレンチ小町麩	○	あさり, いか, えび, 粉チーズ	生パスタ, オリーブ油, 米ぬか油, でんぶん	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム缶, トマト缶, なす	655 kcal 28.0 g 18.3 g 2.5 g
				じゃがいも, バター	コーン缶	
			たまご, 調理用牛乳	麩, バター, グラニュー糖		
27月	水 押し麦ごはん れんごんのかば焼き 冬瓜汁 糸寒天のごま酢和え	○		米, 押し麦		678 kcal 26.3 g 24.2 g 2.3 g
			とり肉, たまご, のり	じゃがいも, パン粉, さとう, なたね油, ごま	れんごん, にんじん	
			とり肉, 油揚げ, かつお節	でんぶん	とうがん, にんじん, しいたけ, こまつな	
			糸寒天, 油揚げ	ごま, さとう	にんじん, きゅうり, もやし	
28月	木 エビクリームライス 蓋わかめのスープ 巨峰	○	とり骨, 豆乳, 調理用牛乳, 生クリーム, あさり, えび	米, 米粒麦, 米ぬか油, 小麦粉, バター, でんぶん	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, こまつな	631 kcal 22.7 g 19.5 g 2.5 g
			とり肉, 豆腐, 蓋わかめ, とり骨	でんぶん	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ	
					巨峰	
29月	金 秩父ソースかつ丼 豆腐とわかめのみそ汁 野菜の浅漬け	○	豚肉, たまご, かつお節	米, 米粒麦, なたね油, 小麦粉, パン粉, さとう	キャベツ	683 kcal 20.6 g 17.4 g 2.5 g
			かつお節, 豆腐, わかめ, みそ		ながねぎ, ほうれんそう	
			昆布		だいこん, きゅうり, こまつな, にんじん, ゆず	

※ 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	原料	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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
890.86	655	25.9	19.5	90.6	1113	377	98	2.9	3.0	269	0.33	0.51	36			
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	2.4

(下段: 基準値)