

[献立表]

2017年 10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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3火	押し麦ごはん				米, 押し麦					684 kcal
	里芋コロッケ	○	おから, 豚肉, たまご		里芋, じゃがいも, マッシュポテト, 米ぬか油, 小麦粉, パン粉, なたね油		たまねぎ		21.9 g	
	えのきと野菜のみそ汁 力りかり油揚げのサラダ		かつお節, わかめ, みそ				もやし, えのきたけ, ほうれんそう		21.5 g	
4水	どんどろけ飯		昆布, とり肉, かつお節, とうふ, 油揚げ		米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう		乾しいたけ, にんじん, ごぼう, ながねぎ		655 kcal	
	焼きさばの煮つけ	○	さば		さとう		たまねぎ, しょうが		29.2 g	
	じゃぶ汁		かつお節, とうふ		米ぬか油, 里芋		乾しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, だいこんの葉, はくさい, なめこ, ながねぎ, こまつな		20.2 g	
	21世紀梨						なし		2.4 g	
5木	押し麦ごはん				米, 押し麦				659 kcal	
	ホキの紅葉焼き	○	ホキ		マヨネーズ		にんじん		27.8 g	
	芋煮汁		かつお節, 豚肉, 生揚げ, みそ		米ぬか油, 里芋, さつまいも, こんにやく		にんじん, ながねぎ, こまつな		24.2 g	
6金	小松菜ともやしのおかか和え		粉かつお				こまつな, もやし		2.2 g	
	きのこおろしうどん	○	かつお節, 昆布, わかめ, 油揚げ		うどん, さとう		しめじ, えのきたけ, だいこん, ながねぎ, こまつな		670 kcal	
	ちくわの二色揚げ かぼちゃのそぼろ煮		焼ちくわ, たまご, あおりの 豚肉		小麦粉, なたね油 米ぬか油, さとう				23.2 g	
10火	押し麦ごはん				米, 押し麦				603 kcal	
	チーズタッカルビ風	○	とり肉, とり骨, チーズ		米ぬか油, さとう, ごま油		にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, ながねぎ, こまつな		25.9 g	
	海藻スープ 野菜のナムル		とり骨, わかめ, 糸寒天, とうふ		でんぷん ごま油, ごま		にんじん, たまねぎ, こまつな もやし, こまつな, にんじん		18.9 g	
11水	秋のカレーライス	○	豚肉, とり骨		米, 米粒麦, 米ぬか油, さつまいも, じゃがいも, 小麦粉		にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, かぼちゃ, しめじ, りんご, なす		700 kcal	
	エリンギサラダ				オリーブ油, 米ぬか油, さとう		エリンギ, にんにく, もやし, こまつな		21.6 g	
	ピーチヨーグルト		プレーンヨーグルト		グラニュー糖		もも缶		2.4 g	
12木	ぶどうパン				ぶどうパン				675 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		29.8 g	
	冬瓜スープ		とり肉, とり骨				とうがん, にんじん, えのきたけ, セロリー, こまつな		24.9 g	
13金	枝豆と揚げしらすごはん いわしの梅煮		昆布, ちりめんじゃこ		米, もち米, 米粒麦, なたね油		えだまめ		684 kcal	
	ぬっぺ汁	○	いわし		さとう		しょうが, 梅干し		23.9 g	
	大学芋		かつお節, いか, 油揚げ		米ぬか油, こんにやく, 里芋		乾しいたけ, にんじん, ごぼう, れんこん, だいこん, かぼちゃ		18.5 g	
16月	奈良茶めし 豚肉のみそ焼き		昆布, だいず		米, 米粒麦				656 kcal	
	飛鳥汁	○	豚肉, みそ		さとう		にんにく		30.8 g	
	柿		かつお節, とり肉, 油揚げ, みそ, 調理用牛乳		米ぬか油, じゃがいも		にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな		20.0 g	
17火	白米				米				595 kcal	
	さわらの幽庵焼き	○	さわら		さとう		ゆず		29.5 g	
	沢煮わん		かつお節, 昆布, 豚肉		でんぷん, こんにやく		ごぼう, たけのこ缶, 乾しいたけ, にんじん, だいこん, だいこんの葉, ながねぎ		17.5 g	
18水	おひたし		粉かつお, たまご		米ぬか油		こまつな, はくさい, にんじん		2.4 g	
	押し麦ごはん				米, 押し麦				584 kcal	
	回鍋肉丼 春雨スープ もやしのごま醤油和え	○	豚肉		米ぬか油, さとう, ごま油, ごま, でんぷん		にんにく, きくらげ, ながねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな		20.7 g	
19木	八王子ラーメン風つけ麺		とり骨, 豚骨, 煮干し, 豚肉, のり		中華めん, 米ぬか油, さとう		にんにく, しょうが, ながねぎ, たまねぎ, ほうれんそう, メンマ		696 kcal	
	うずらたまご	○	うずら卵						33.2 g	
	ジャンボギョウザ		豚肉, だいず		ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉, なたね		にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ		23.7 g	
20金	秋の香りごはん		昆布, とり肉, 油揚げ		米, 米粒麦, 米ぬか油, さつまいも, さとう		にんにく, しめじ		682 kcal	
	焼きししゃも	○	ししゃも						28.7 g	
	けんちん汁 冬瓜の土佐和え		かつお節, とうふ, 油揚げ		米ぬか油, こんにやく, じゃがいも		ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ		22.6 g	
23月	押し麦ごはん		かつお節				とうがん, しょうが		2.5 g	
	ツナ豆腐グラタン	○	豆腐, ツナ缶, チーズ		米, 押し麦		にんにく, たまねぎ, しめじ, ほうれんそう		662 kcal	
	白菜のスープ		豚肉, とり骨, 豚骨		米ぬか油		はくさい, しょうが, ながねぎ		25.5 g	
24火	キャベツコーンサラダ				米ぬか油		キャベツ, こまつな, コーン缶		2.3 g	
	まいたけごはん	○	とり肉, 油揚げ		米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう		ごぼう, にんじん, まいたけ		657 kcal	
	あまさぎの南蛮漬け		わかさぎ		でんぷん, 小麦粉, なたね油, さとう, ごま		しょうが, ながねぎ, たまねぎ, にんじん		27.6 g	
25水	呉汁	○	かつお節, とり肉, とうふ, だいず, みそ		じゃがいも		にんじん, ながねぎ, こまつな		19.7 g	
	梨						なし		2.3 g	
	押し麦ごはん				米, 押し麦				668 kcal	
26木	梅しそチキンカツ	○	とり肉, たまご		なたね油, 小麦粉, パン粉		梅干し, ゆかり		26.4 g	
	具だくさんみそ汁		かつお節, 油揚げ, みそ		米ぬか油, こんにやく, さつまいも		ごぼう, にんじん, だいこん, だいこんの葉, こまつな, ながねぎ		22.1 g	
	キャベツフレンチ				米ぬか油		キャベツ, こまつな, みかん缶		2.2 g	
27金	かて飯		かつお節, 油揚げ		米, 米粒麦, こんにやく, さとう		乾しいたけ, にんじん, ごぼう, こまつな		646 kcal	
	れんこんつくね	○	とり肉, 豆腐, たまご		でんぷん, さとう		れんこん, ながねぎ, しょうが		25.9 g	
	おつきりこみ		かつお節, 油揚げ, かまぼこ, みそ		里芋, ほうとう		乾しいたけ, にんじん, ながねぎ		18.3 g	
30月	味噌こんにやく		みそ		こんにやく, さとう		しょうが		2.5 g	
	手作りチーズパン	○	チーズ		強力粉, 米粉, さとう, オリーブ油				684 kcal	
	チリコンカン		豚肉, とり骨, レッドキドニー, ひよこめ, だいず		米ぬか油, じゃがいも, 米粉		にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム缶, トマト缶		28.8 g	
31火	きのこサラダ				ビーフン, 米ぬか油, さとう		りよくとうもやし, こまつな, しめじ, えのきたけ, たまねぎ		21.1 g	
	菊花みかん						みかん		2.5 g	
	押し麦ごはん				米, 押し麦				631 kcal	
読書週間 食べる読書	梅干し						梅干し		28.1 g	
	のり	○	のり						20.4 g	
	いわしの丸干し		いわし						2.5 g	
31火	わかめと高野豆腐のみそ汁		かつお節, 高野豆腐, わかめ, みそ				もやし, ながねぎ, こまつな		669 kcal	
	切り干し大根の煮物	○	油揚げ, かつお節		米ぬか油, さとう		切干大根, にんじん		22.4 g	
	はるさめサラダ		ボンレスハム		はるさめ, ごま油, さとう		きゅうり, きくらげ, にんじん		17.0 g	
かぼちゃクリームスパゲッティ	○	とり肉, 豆乳, とり骨		スパゲティ, 米ぬか油, 小麦粉		たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃ, しめじ, セロリー, ほうれんそう		22.4 g		
血のパンケーキ		調理用牛乳, たまご		小麦粉, 米粉, グラニュー糖		ビート, 干しぶどう		2.1 g		
青汁ゼリー		アガー		グラニュー糖		アップルジュース, あしたば粉		2.1 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、中学生(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	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	g	g
685.45	655	26.6	20.9	86.9	1079	393	101	2.8	3.1	257	0.39	0.53	35	
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)