

[献立表]

2017年 11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	
									たんぱく質	脂質
1水	形いろるパン				パン					625 kcal
	ポテトロquette		豚肉, おから, 豆乳, 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		にんじん, たまねぎ			24.3 g
	ポイルキャベツ						キャベツ			21.6 g
	かぶのスープ		豚肉, とうふ, かつお節		米ぬか油		かぶ, かぶの葉, にんじん, こまつな, ながねぎ			2.5 g
2木	ミニトマト						ミニトマト			
	麦、あわ、ひえのごはん				米, 押し麦, あわ, ひえ					646 kcal
	さんまの塩焼き		さんま							24.5 g
	みそ汁		わかめ, とうふ, かつお節, みそ				もやし, えのきたけ, こまつな			22.1 g
6月	煮物		かつお節		さつまいも, こんにゃく, さとう		かぼちゃ, にんじん, れんこん, だいこん, だいこんの葉			2.5 g
	姫りんご						姫りんご			
	押し麦ごはん				米, 押し麦					634 kcal
	サバのみそ煮		さば, みそ		さとう		しょうが			27.8 g
7火	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			18.1 g
	大根のはりはり漬け		塩昆布				だいこん, だいこんの葉, こまつな, にんじん			2.3 g
	柿						かき			
	炒飯		豚肉, むきえび, あさり, たまご		米, 米粒麦, ごま油, さとう, でんぷん		しょうが, ながねぎ, グリンピース			685 kcal
8水	とりの肉から揚げ		とり肉		でんぷん, なたね油		しょうが			27.2 g
	根菜スープ		とうふ, とり骨		でんぷん		にんじん, だいこん, だいこんの葉, ごぼう, こまつな			2.6 g
	ハム入りラーメン		とり骨, 豚骨, ポンレスハム, うずら卵		中華めん, 米ぬか油		しょうが, ながねぎ, にんにく, しょうが			25.3 g
	肉みそキャベツ		豚肉, みそ		米ぬか油, さとう, ごま油, いらごま, でんぷん		きくらげ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, ニラ			604 kcal
9木	菊花みかん						みかん			24.7 g
	押し麦ごはん				米, 押し麦					17.4 g
	鱈のフライ		マス, たまご		小麦粉, パン粉, なたね油					2.5 g
	ポルトガル風スープ		とり骨, あさり, だいず		じゃがいも, マカロニ		たまねぎ, にんじん, こまつな			27.7 g
10金	粉吹芋				じゃがいも					17.6 g
	食パン				食パン					2.4 g
	具だくさんグラタン		とり肉, 調理用牛乳, とり骨, 生クリーム, チーズ		米ぬか油, マカロニ, バター, 小麦粉		なす, かぼちゃ, こまつな, しめじ, マッシュルーム			652 kcal
	ひじきサラダ		ひじき		米ぬか油, さとう		にんじん, こまつな, キャベツ			25.9 g
13月	フルーツポンチ				グラニュー糖		みかん缶, パイン缶, もも缶			2.4 g
	コーン茶めし				米, 米粒麦		コーン缶			640 kcal
	洋風おでん		豚肉, ソーセージ, 豚骨, うずら卵		米ぬか油, じゃがいも, こんにゃく		セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ, かぶの葉, こまつな			22.0 g
	ほうれん草のソテー		みかん		米ぬか油		しめじ, ほうれん草, もやし			17.8 g
14火	押し麦ごはん				米, 押し麦		みかん			2.5 g
	ニギスのフリット		にぎす, 調理用牛乳, たまご		小麦粉, さとう, なたね油		にんにく			674 kcal
	イタリアンスープ		とり肉, 粉チーズ, たまご, とり骨		オリーブ油, パン粉		にんにく			27.5 g
	2色コールスロー				米ぬか油		にんじん, たまねぎ, コーン缶, こまつな			21.7 g
15水	麻婆豆腐丼		とうふ, 豚骨, とり骨, 豚肉		米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう, でんぷん, ごま油		キャベツ, 紫キャベツ			2.4 g
	わんたんスープ		とり肉, 豚骨, とり骨		米ぬか油, ワンタン		にんにく, しょうが, ながねぎ, ニラ			668 kcal
	乳ない豆腐		アガー, 調理用牛乳		グラニュー糖		にんじん, はくさい, きくらげ, えのきたけ, ながねぎ, こまつな			25.9 g
	ナン				ナン		みかん缶			18.3 g
16木	ほうれん草入りキーマカレー		レンズまめ, 豚肉, 高野豆腐		米ぬか油		セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれん草			2.2 g
	フレンチポテト				じゃがいも, なたね油					666 kcal
	ラッシー風		アガー, ヨーグルト, 調理用牛乳		グラニュー糖		もも缶			26.7 g
	押し麦ごはん				米, 押し麦					22.7 g
17金	ひじきとじゃこの玉子焼き		とり肉, ひじき, ちりめんじゃこ, たまご, 粉		米ぬか油, さとう		にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ			656 kcal
	石狩汁		かつお節, 出し昆布, 鮭, とうふ, 油揚げ, みそ		じゃがいも		にんじん, だいこん, だいこんの葉, はくさい, ながねぎ, こまつな			32.4 g
	野菜の磯和え		のり				ほうれん草, もやし, コーン缶			19.6 g
	つけけんちんうどん		煮干し, かつお節, 豚肉, 油揚げ		うどん, 米ぬか油, 里芋, こんにゃく		ごぼう, にんじん, だいこん, だいこんの葉, ながねぎ, こまつな			2.3 g
20月	いかにんじん		するめ		さとう		にんじん			678 kcal
	しんごろう		みそ		米, さとう, すりごま					23.6 g
	かやくごはん		かつお節, 昆布, とり肉, 油揚げ, あおのり		米, 米粒麦, 米ぬか油, こんにゃく, さとう		乾しいたけ, たけのこ, にんじん, ごぼう			16.4 g
	たこやきフライ		ゆでたこ, はんぺん, たまご, 粉, かつお節, あおのり		ながいも, でんぷん, 小麦粉, なたね油		ながねぎ, キャベツ, 紅しょうが, 万能ねぎ			2.4 g
21火	かす汁		油揚げ, かつお節		こんにゃく		にんじん, だいこん, 万能ねぎ			699 kcal
	糸ごんの金平				米ぬか油, しらすき, さとう, いらごま		れんこん, にんじん			25.6 g
	押し麦ごはん				米, 押し麦					20.4 g
	高野豆腐の卵とじ		とり肉, 高野豆腐, 油揚げ, かつお節, たまご		米ぬか油, さとう, でんぷん		にんじん, たまねぎ, こまつな			2.5 g
22水	じゃが芋とわかめのみそ汁		かつお節, とうふ, 乾燥わかめ, みそ		じゃがいも		たまねぎ, ながねぎ			670 kcal
	白菜のおひたし		かつお節				はくさい, こまつな			29.3 g
	りんご						りんご			20.6 g
	ごはん				米, いらごま					2.5 g
24金	鮭の塩焼き	東京牛乳	鮭				梅干し			649 kcal
	かまぼこ		かまぼこ							28.5 g
	煮物		かつお節, 揚げかまぼこ		こんにゃく		乾しいたけ, にんじん			19.1 g
	野菜の天ぷら		たまご		さつまいも, 小麦粉, なたね油		れんこん			2.5 g
28火	小松菜のおひたし		ほしえび				こまつな, にんじん			695 kcal
	デミカツ丼		豚肉, たまご, 豚骨, とり骨		米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉, なたね油, 米ぬか油, さとう		にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, トマト			26.6 g
	にゅうめん汁		かつお節, 油揚げ, かまぼこ		そうめん		ビュレレ, グリンピース, キャベツ			22.5 g
	大根の香り漬け						乾しいたけ, にんじん, こまつな, ながねぎ			2.5 g
29水	芋がらごはん		昆布, 油揚げ		米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう		だいこん, だいこんの葉, こまつな, ゆず, ゆずの皮			661 kcal
	いかのかりん揚げ		いか		小麦粉, でんぷん, なたね油		にんじん, 干しいき, 乾しいたけ, さやいんげん			24.2 g
	ほうとう汁		かつお節, とり肉, みそ		ほうとう, 里芋		かぼちゃ, だいこん, だいこんの葉, ながねぎ, こまつな			16.8 g
	ぶどうゼリー		アガー		グラニュー糖		グレープジュース			2.3 g
30木	押し麦ごはん				米, 押し麦					665 kcal
	魚のノルマンドソース		マス, 調理用牛乳, かつお節		小麦粉, 米ぬか油, バター		にんじん, たまねぎ, マッシュルーム			28.5 g
	青菜とコーンのスープ		かつお節, たまご		でんぷん		ながねぎ, クリームコーン, こまつな			22.3 g
	何でも千切りサラダ		干ひじき		米ぬか油, さとう		だいこん, だいこんの葉, にんじん, キャベツ, ゆず			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	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	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
686.14	661	26.3	20.3	90.3	1109	367	98	2.9	2.9	304	0.41	0.55	39		
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)