

[献立表]

2018年 4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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9月	お花見お弁当給食	○	春の旬ご飯	昆布, 油揚げ	米, 米粒麦, もち米, さとう	たけのこ, にんじん, えだまめ	701 kcal 27.5 g 18.6 g 2.3 g
			鯉のふきのとうみそ焼き	さわら	さとう	しょうが, ふきのとう	
			さつまいもの天ぷら	たまご	さつまいも, 小麦粉, なたね油		
			菜花と切干の生巻じゃようゆ和え		さとう	なばな, こまつな, 切干大根, しょうが	
			桜あん団子	いんげん豆	白玉団子, グラニュー糖	さくらの花塩漬け, ビート	
			ミニトマト			ミニトマト	
10月	火	○	りんごとパインのシュガートースト		食パン, バター, グラニュー糖	パイナップル, りんご	671 kcal 26.8 g 24.4 g 2.5 g
			カラフルエッグ	うずら卵		ビート, 紫キャベツ	
			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, マッシュルーム, コーン缶, トマト缶, トマトピューレ, パジリコ, グリンピース	
			バリバリポテトのサラダ		じゃがいも, なたね油, ごま油, さとう	キャベツ, にんじん, コーン缶	
11月	水	○	カレーライス	豚肉, 豚骨, 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, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, りんご, グリンピース	700 kcal 20.9 g 21.8 g 2.3 g
			野菜フレンチサラダ		米ぬか油	キャベツ, にんじん, こまつな, コーン缶	
			お祝いゼリー	調理用牛乳, アガー	グラニュー糖	アセロラ果汁, いちご	
12月	木	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		676 kcal 21.4 g 20.4 g 2.4 g
			春野菜コロッケ	とり肉, 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	にんじん, たまねぎ, たけのこ, グリンピース, あしたば粉	
			早苗汁 (さなえじる)	かつお節, とり肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米ぬか油, じゃがいも	たけのこ, ふき, わらび	
			野菜コーンサラダ		米ぬか油	キャベツ, こまつな, コーン缶	
13月	金	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		655 kcal 25.5 g 21.1 g 2.1 g
			チキンチキンごぼう	とり肉	でんぷん, なたね油, さとう	ごぼう, むきえだまめ	
			大平(おおひら)	かつお節, 昆布, とり肉, 高野豆腐, 油揚げ, 焼くわ	米ぬか油, 里芋, こんにゃく	乾しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, さやいんげん, こまつな	
			養生柑(みしょうかん)			養生柑	
16月	熊本復興 立	○	高菜めし	昆布, たまご	米, 米粒麦, ごま油, ごま, 米ぬか油	高菜漬け, こまつな	637 kcal 19.7 g 12.7 g 2.2 g
			太平燕(たいびーえん)	かまぼこ, あさり, うずら卵, とり骨	はるさめ	にんじん, たけのこ, きくらげ, もやし, キャベツ, こまつな	
			いきなり団子	あずき	小麦粉, 白玉粉, さとう, さつまいも		
			熊本産ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ	
17月	火	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		616 kcal 22.6 g 16.1 g 2.4 g
			新じゃがのそぼろ煮	豚肉, とり肉, かつお節	米ぬか油, こんにゃく, 新じゃが, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース	
			えのきとキャベツのみそ汁	かつお節, 油揚げ, みそ		キャベツ, えのきたけ, ながねぎ	
			野菜のごま和え		ごま, さとう	もやし, ほうれんそう, にんじん	
18月	水	○	レンズ豆のミートスパゲッティ	豚肉, とり肉, レンズ豆	スパゲッティ, オリーブ油, 米ぬか油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, グリンピース	693 kcal 27.0 g 24.3 g 2.5 g
			ガーリックベジタブル		じゃがいも, なたね油	にんじん, さやいんげん, かぼちゃ	
			型抜きチーズ	チーズ			
19月	食育の日	東京牛乳	桜ごはん	昆布	米, もち米, 米粒麦	さくらの花塩漬け	624 kcal 25.8 g 15.5 g 2.5 g
			イカ入りもち米蒸し	豚挽き肉, いか, 豆腐, たまご	でんぷん, もち米	たまねぎ, しょうが, にんにく	
			あさりと豆腐のすまし汁	かつお節, 出し昆布, 絹とうふ, あさり, 乾燥わかめ		こまつな, ながねぎ, えのきたけ	
			キャベツと小松菜の辛子じゃようゆ和え			キャベツ, こまつな	
20月	三重献立	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		596 kcal 27.8 g 17.1 g 2.3 g
			トンテキ	豚肉	小麦粉	にんにく	
			あおさ汁	かつお節, みそ, あおさ		なめこ, ながねぎ, こまつな	
			あいまぜ	油揚げ, 焼くわ, かつお節	こんにゃく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	
23月	神奈川 立	○	新たけのご飯	昆布, 油揚げ	米, 米粒麦, もち米, さとう	新たけのこ	580 kcal 27.7 g 14.7 g 2.5 g
			メバルの煮つけ	めばる	さとう	しょうが	
			沢煮わん	かつお節, 昆布, 豚肉	でんぷん, こんにゃく	ごぼう, 乾しいたけ, にんじん, だいこん, ながねぎ, ほうれんそう	
			キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ, こまつな	
24月	兵庫献立	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		647 kcal 26.0 g 18.6 g 2.5 g
			いかなごの釘煮	いかなご	さとう, はちみつ	しょうが	
			明石風玉子焼き	かつお節, とうふ, たまご, まだこ, かつお節, 昆布	小麦粉, でんぷん	ながねぎ, 万能ねぎ	
			ばち汁	かつお節, 油揚げ, かまぼこ	さとう, そうめん	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ	
25月	神奈川 立	○	わかめと玉ねぎのサラダ	わかめ	米ぬか油, さとう	コーン缶, こまつな, たまねぎ	687 kcal 27.2 g 14.8 g 2.5 g
			しらすとじ井	しらすぼし, かつお節, たまご	米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう	たまねぎ, ながねぎ, さやいんげん	
			建長汁(けんちょうじる)	かつお節, とうふ, 油揚げ	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
			へらへら団子	あずき	小麦粉, 白玉粉		
26月	木	○	ガーリックトースト		ソトアツパン, オリーブ油	にんにく	664 kcal 28.7 g 24.2 g 2.5 g
			わかさぎのフリッター	わかさぎ, 調理用牛乳, たまご	小麦粉, さとう, なたね油	しょうが	
			春キャベツとあさりのスープ	あさり, とり骨	米ぬか油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	
			清見オレンジ			清見オレンジ	
27月	金	○	押し麦ごはん		米, 押し麦		642 kcal 25.6 g 22.2 g 2.4 g
			回鍋肉(ホイコウロウ)	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, にんじん, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ	
			粟米湯(スイミータン)	とり肉, とり骨, たまご	米ぬか油, ごま油	しょうが, マッシュルーム缶, クリームコーン, チンゲンサイ, こまつな	
			押三絲(パンサンズー)	ボンレスハム, たまご	はるさめ, 米ぬか油, ごま油, さとう, ごま	きくらげ, もやし, きゅうり, にんじん	

※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
665.52	653	25.3	19.1	92.9	1089	381	101	2.9	3.2	2.0	0.38	0.55	43	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)