

[献立表]

2018年 5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		詳細 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質		糖質
1火	押し麦ごはん	○	豚肉、えび、油揚げ	米、押し麦	米ぬか油、ほろさめ、ごま油、でんぶ	たけのこ、ながねぎ、ニラ、もやし	591 kcal	21.1 g	16.9 g	2.4 g
	油揚げの巻巻き		みそ、かつお節	米ぬか油、じゃがいも	かぶ、かぶの葉、キャベツ、しょうが	2.4 g				
	真だくさん野菜のみそ汁									
2水	押し麦ごはん	○	豚肉、とり骨	米、もち米、米粒麦、米ぬか油、さとう	米、もち米、米粒麦、米ぬか油、さとう	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、コーン缶	676 kcal	30.3 g	20.0 g	2.5 g
	こいのぼりバーグ		あじ、豚肉、豆腐、みそ、高野豆腐、たまご、ちくわ	米ぬか油、でんぶ	しょうが、たまねぎ、コーン缶	2.5 g				
	すまし汁		かつお節、昆布、かまぼこ、わかめ	アガー	グラニュー糖、でんぶ、黒砂糖	えのきたけ、こまつな、ながねぎ、万能ねぎ	2.5 g			
7月	押し麦ごはん	○	昆布、わかめ	米、米粒麦	米、米粒麦	新たけのこ	609 kcal	28.3 g	15.7 g	2.4 g
	さわらの西京焼き		さとう	さとう	しょうが	2.4 g				
	じゃがいものみそ汁		かつお節、油揚げ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、たまねぎ、ながねぎ	2.4 g				
8火	押し麦ごはん	○	豚肉、だいず	米、押し麦	ごま油、でんぶ、ギョウザの皮、小麦粉、なたね油	にんにく、しょうが、はくさい、ながねぎ、ニラ、えのきたけ	654 kcal	24.6 g	19.6 g	2.5 g
	ジャンボ揚げギョウザ		ひじき、豆腐、かつお節	でんぶ、ごま油、ごま	にんじん、ほうれんそう	2.5 g				
	ひじきスープ		豚肉	米ぬか油	もやし、こまつな、きくらげ、キムチ、ニラ、ながねぎ	2.5 g				
9水	押し麦ごはん	○	あさり	米、押し麦	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油	にんにく、たけのこ、キャベツ、こまつな	598 kcal	21.5 g	12.7 g	2.5 g
	ポーン・テ・ケージョ		じゃがいも、小麦粉、コーンスターチ	えだまめ	2.5 g					
	養生柑									
10木	押し麦ごはん	○	たまご、豚肉	米、米粒麦、米ぬか油、でんぶ、ごま油	しょうが、しいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、こまつな、アスパラガス	609 kcal	23.5 g	16.7 g	2.5 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、はくさい、きくらげ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.5 g				
	キャベツの中巻酢あえ									
11金	押し麦ごはん	○	のり	米、押し麦	米、押し麦	しょうが	608 kcal	22.9 g	17.7 g	2.4 g
	のりの佃煮		かじき、だいず	さとう	でんぶ、なたね油、さとう	えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.4 g			
	マジキと大豆の煮物		かつお節、わかめ、油揚げ、みそ							
14月	押し麦ごはん	○	キャロットライス	米ぬか油、さとう	米ぬか油、さとう	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん	685 kcal	31.1 g	22.3 g	2.5 g
	鱈のノルマンソース		マス、調理用牛乳、かつお節	米、米粒麦、米ぬか油	にんじん	2.5 g				
	ジュリエンスープ		ベーコン、とり骨	米ぬか油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	2.5 g				
15火	押し麦ごはん	○	おから、豚肉、たまご	米、押し麦	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、コーン缶、たまねぎ、あしたば	699 kcal	20.9 g	18.0 g	2.5 g
	明日葉クロック		みそ、かつお節	米ぬか油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな	2.5 g				
	野菜のみそ汁									
16水	押し麦ごはん	○	チーズ	ナン、バター、米ぬか油	ナン、バター、米ぬか油	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	644 kcal	28.9 g	24.6 g	2.3 g
	ほうれん草入りキーマカレー		レンズまめ、豚肉、とり肉	米ぬか油	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	2.3 g				
	ヨーグルトパインソース		ヨーグルト	グラニュー糖	パイン缶	2.3 g				
17木	押し麦ごはん	○	とり肉、たまご	米、押し麦	米、押し麦	しょうが	696 kcal	27.6 g	19.4 g	2.4 g
	だんご汁		かつお節、豚肉、みそ	さとう、なたね油、小麦粉、でんぶ	にんじん、ごぼう、乾しいたけ、こまつな、ながねぎ	2.4 g				
	キャベツのレモンじょうゆ									
18金	押し麦ごはん	○	昆布、油揚げ、あさり、みそ、のり	米、米粒麦、米ぬか油、さとう	米、米粒麦、米ぬか油、さとう	しょうが、ながねぎ	598 kcal	24.1 g	17.4 g	2.5 g
	ごぼうの佃煮		とり肉、たまご、かつお節	米ぬか油、さとう	にんじん、ごぼう、ながねぎ、さやいんげん	2.5 g				
	小松菜と豆腐のすまし汁		かつお節、昆布、豆腐、わかめ	さとう	こまつな、ながねぎ、えのきたけ	2.5 g				
21月	押し麦ごはん	○	生鮭、みそ	米、押し麦	米、押し麦	たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、しめじ	626 kcal	28.5 g	15.2 g	2.5 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		かつお節、わかめ、みそ	さとう、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	2.5 g				
	どさんこ汁		昆布、いか	さとう	かぶ、かぶの葉、しょうが	2.5 g				
22火	押し麦ごはん	○	昆布、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	米、米粒麦	かぶ、かぶの葉、こまつな	639 kcal	29.3 g	20.0 g	2.5 g
	かさなみごはん		豚肉	米ぬか油、じゃがいも	かぶ、かぶの葉、こまつな	2.5 g				
	かぶと豚肉の黒こしょう炒め		かつお節、豆腐、たまご	でんぶ	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう	2.5 g				
23水	押し麦ごはん	○	油揚げ、かつお節	米、押し麦	米、押し麦	しめじ、はくさい、こまつな	642 kcal	24.2 g	19.1 g	2.2 g
	四川豆腐		豚肉、豚骨、豆腐	米ぬか油、さとう、でんぶ、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	2.2 g				
	ビーフンスープ		とり骨、豚肉	ビーフン、ごま油	乾しいたけ、にんじん、もやし、ニラ、ながねぎ、しょうが、こまつな	2.2 g				
24木	押し麦ごはん	○	豚肉、いか、えび、なると、うずら卵	米、押し麦	中華めん、ごま油、米ぬか油、でんぶ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ	651 kcal	27.6 g	24.6 g	2.5 g
	五目焼きそば		調理用牛乳、たまご、豚肉	小麦粉、さとう、米ぬか油	しょうが、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ	2.5 g				
	中華まん		アガー、調理用牛乳、生クリーム	グラニュー糖、ごま、黒砂糖		2.5 g				
25金	押し麦ごはん	○	昆布、ちりめんじゃこ、いわのり	米、米粒麦、米ぬか油	米、米粒麦、米ぬか油	たくあん	686 kcal	31.6 g	14.8 g	2.5 g
	初カツオのおろし焼き		かつお	さとう、でんぶ	だいこん	2.5 g				
	どろめ汁		かつお節、豆腐、しらすぼし、わかめ、みそ	じゃがいも	こまつな、ながねぎ	2.5 g				
28月	押し麦ごはん	○	豚肉、もずく	米、米粒麦、米ぬか油、さとう、でんぶ	米、米粒麦、米ぬか油、さとう、でんぶ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが	640 kcal	25.4 g	20.0 g	2.5 g
	もずく丼		豚骨、かつお節、豚肉、かまぼこ、生揚げ	こんにゃく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな	2.5 g				
	イナムドゥチ		まぐろ油揚げ、たまご	米ぬか油	にんじん	2.5 g				
29火	押し麦ごはん	○	あじ、たまご	米、押し麦	米、押し麦	かぶ、かぶの葉、こまつな、ながねぎ	685 kcal	29.0 g	22.9 g	2.5 g
	あじフライ		かつお節、油揚げ、みそ	小麦粉、パン粉、なたね油	キャベツ、にんじん、コーン缶	2.5 g				
	野菜と揚げのみそ汁									
30水	押し麦ごはん	○	セサミトースト	黒砂糖糖食パン、ごま、マーガリン、グラニュー糖	黒砂糖糖食パン、ごま、マーガリン、グラニュー糖		698 kcal	24.2 g	27.3 g	2.1 g
	鶏肉と高野豆腐のワイン煮		とり肉、高野豆腐	米ぬか油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん	2.1 g				
	ツナサラダ		まぐろ油揚げ	米ぬか油	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	2.1 g				
31木	押し麦ごはん	○	昆布	米、もち米、米粒麦	米、もち米、米粒麦	グリーンピース	623 kcal	23.7 g	18.2 g	2.5 g
	ししゃもの新緑揚げ		ししゃも、たまご	米粉、でんぶ、なたね油	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	2.5 g				
	わかめと野菜のみそ汁		かつお節、わかめ、みそ	じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	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	17歳以下	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナシウム	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
689.20	644	26.0	19.1	89.0	1110	372	103	2.9	3.1	272	0.39	0.54	39	5.5
0.00	640	24.0	21.3	88.0	0	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5

(下段: 基準値)