

[献立表]

2018年 6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
1 金	牛乳の日 あぶたま弁 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 おひたし 乳ない豆腐 押し麦ごはん	○	油揚げ、ちくわ、かつお節、たまご	米、米粒麦、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	665 kcal
			かつお節、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	25.3 g
4 月	中華スープ 華風野菜 新生菜ごはん	○	アガー、調理用牛乳	グラニュー糖	こまつな、もやし、にんじん	18.6 g
			豚肉、とり骨	米、押し麦	みかん缶	2.5 g
			とり肉、豆腐、とり骨	でんぷん、じゃがいも、なたね油、米ぬか油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ缶、ピーマン、きくらげ、乾しいたけ	679 kcal
5 火	とうふのまさご揚げ なめこと小松菜のみそ汁 もやしのごま酢和え	○	昆布、油揚げ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ	24.8 g
			豆腐、とり肉、むきえび、ちりめんじゃこ、たまご	でんぷん、なたね油	だいこん、きゅうり	2.5 g
			かつお節、みそ	じゃがいも	新しょうが	622 kcal
6 水	チリビーンズライス ヌードルスープ コーン入粉吹芋	○	豚肉、レンズまめ、だいず	米、米粒麦、米ぬか油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ	25.7 g
			とり肉、とり骨	オリーブ油、ヌードル	たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー	18.1 g
				じゃがいも、バター	コーン缶	2.5 g
7 木	押し麦ごはん 焼きほっけ 切り干し大根の含め煮 もやしとわかめのみそ汁 レッドメロン	○	ほっけ	米、押し麦		665 kcal
			かつお節、油揚げ	米ぬか油、さとう	にんじん、切干大根	25.7 g
			かつお節、豆腐、わかめ、みそ		もやし、ながねぎ、こまつな	18.1 g
8 金	カミカミ 胚芽玄米入りごはん 大豆とかぼちゃの揚げ煮 豚汁 かぶと青菜の塩昆布和え	○	だいず、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	かぼちゃ	626 kcal
			かつお節、豚肉、豆腐、みそ	でんぷん、なたね油、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん	26.1 g
			塩昆布	米ぬか油、こんにゃく、じゃがいも	かぶ、かぶの葉、こまつな	20.1 g
11 月	入梅献立 あじさいごはん いわしのかばやき 沢煮わん	○	あずき	米、もち米、米粒麦	梅しば、さやいんげん	686 kcal
			いわし開き	小麦粉、でんぷん、なたね油、さとう		25.0 g
			かつお節、昆布、豚肉	でんぷん、こんにゃく	ごぼう、たけのこ缶、乾しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	19.3 g
12 火	長野献立 キムタクごはん 大平 ニラせんべい りんご	○	アガー	グラニュー糖	もやし、こまつな、ゆかり	2.4 g
			豚肉	米、米粒麦、米ぬか油	うめ果汁飲料	618 kcal
			かつお節、ちくわ、豆腐	小麦粉、さとう	キムチ、はくさい、たくあん、ながねぎ	22.0 g
13 水	献立 あなごめし 海軍さん肉じゃが 煮ごめ汁	○	あなご、たまご	米、米粒麦、さとう、米ぬか油	しょうが	667 kcal
			豚肉、かつお節	米ぬか油、しらす、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	25.3 g
			かつお節、昆布、あずき、油揚げ	米ぬか油、こんにゃく、里芋	にんにく、ごぼう、ながねぎ、こまつな	18.1 g
14 木	給食会 魚介のベスカトーレ ミニピザ イタリアンスープ 冷製バーニャカウダ	○	いか、えび、あさり	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト缶	682 kcal
			チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、オリーブ油	トマト缶、にんにく	28.6 g
			とり肉、粉チーズ、たまご、とり骨	米ぬか油、パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな	26.9 g
15 金	押し麦ごはん ピーマンの肉づめ たまごスープ きのこサラダ 手作りパン	○	煮干し、豆乳	じゃがいも、オリーブ油、米ぬか油	さやいんげん、赤ピーマン、ヤングコーン、にんにく	2.6 g
			豚肉、たまご、高野豆腐、調理用牛乳	米、押し麦	ピーマン、たまねぎ	632 kcal
			とり肉、ベーコン、たまご	小麦粉	にんじん、こまつな	25.1 g
18 月	鷺宮小学校献立 ドライカレー 豆と野菜のマリネ	○	たまご	強力粉、さとう、米ぬか油	キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ	21.6 g
			豚肉、とり骨、粉チーズ	米ぬか油、小麦粉	2.9 g	
				米ぬか油、さとう	663 kcal	
19 火	じゃがいものサブジ しじゅうしい 小魚のから揚げ お鮓とゴーヤのチャンプル イナムドゥチ	○	昆布、豚肉、昆布	米	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、トマトピューレ	27.1 g
			ボンレスハム、豆腐、たまご	でんぷん、なたね油	えだまめ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、たまねぎ	23.3 g
			豚骨、かつお節、豚肉、かまぼこ、生揚げ	米ぬか油、車ぶ	たまねぎ、キャベツ、しょうが	2.5 g
20 水	ミニトマト ニラせいろ弁 豆腐汁 もやしのいそ和え ジュシーフルーツ	○	豚肉	米、米ぬか油、さとう、でんぷん	グリーンピース	676 kcal
			かつお節、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、ニラ	598 kcal	
			粉かつお、のり	にんじん、こまつな、ながねぎ	23.6 g	
21 木	きつねうどん じゃこサラダ さつまいものカステラ 押し麦ごはん	○	とり肉、ちくわ、かつお節、油揚げ	うどん、さとう	りょくとうもやし、にんじん、こまつな	16.8 g
			ちりめんじゃこ、わかめ	ごま、さとう	にんにく、ながねぎ、こまつな	628 kcal
			ヨーグルト、たまご	小麦粉、米ぬか油、さとう、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	26.5 g
22 金	厚揚げのステーキ わんたんのスープ 鉄分サラダ	○	生揚げ	米		20.6 g
			とり骨、豚肉、たまご	米ぬか油、わんたんの皮、でんぷん	しょうが、だいこん	682 kcal
			干ひじき	さとう、米ぬか油、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ、はくさい、ながねぎ、ニラ	27.6 g
25 月	西中野小学校献立 カレーライス 手作り福神漬 ひじきサラダ アップルヨーグルト	東京牛乳	豚肉、とり骨	米、米粒麦、米ぬか油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	コーン缶、にんじん、こまつな	2.2 g
			昆布	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト缶	702 kcal	
			干ひじき	だいこん、きゅうり、れんこん、しょうが、ゆかり	21.3 g	
26 火	まつぶた寿司 豆腐あんかけ おから 水無月 全力ごま揚げパン	○	昆布、さば缶、たまご	米、米粒麦、さとう、米ぬか油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ、パジリコ	26.4 g
			かつお節、昆布、豆腐、たまご	でんぷん	にんじん、こまつな、ながねぎ	646 kcal
			焼ちくわ、おから、昆布、油揚げ	ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ながねぎ、こまつな	26.7 g
27 水	チリコンカン にんじんラベ 押し麦ごはん	○	アザラシ	セサミパン、なたね油、グラニュー糖、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	20.0 g
			レッドキドニー、だいず、豚肉、とり肉、とり骨	米ぬか油、じゃがいも、さとう	もやし、こまつな、にんじん	2.5 g
			まぐろ缶	米ぬか油、ごま	にんじん、レモン、らっきょう	2.5 g
28 木	チーズタッカルビ風 海軍わんたんスープ 野菜のナムル 押し麦ごはん	○	とり肉、とり骨、チーズ	米ぬか油、トック、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな	646 kcal
			とり骨、わかめ、糸寒天、豆腐	ワタタン	にんにく、たまねぎ、こまつな	20.0 g
				ごま油、ごま	もやし、こまつな、にんじん	2.5 g
29 金	お楽しみコロケ ポイルキャベツ もやしのみそ汁 さくらんぼ	○	豚肉、おから、うずら卵、プロセスチーズ、高野豆腐、たまご	米、押し麦	691 kcal	
				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	22.5 g
			かつお節、油揚げ、みそ		キャベツ、にんじん	20.1 g
					もやし、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.3 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	総エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 活性当量 μg	ビタミンB2 活性当量 μg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
696.73	656	25.8	20.3	69.7	1092	413	103	3.0	3.2	294	0.40	0.53	37	
0.00	640	24.0	21.3	68.0	0	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5

(下段: 基準値)