

【 献 立 表 】

2018年 7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
2月	石川献立	金時芋ごはん		米, 米粒麦, もち米, さつまいも, ごま		701 kcal
		氷室ちくわ揚げ	ちくわ, たまご	でんぶん, なたね油		25.2 g
		じぶ煮	とり肉, かつお節, 昆布	小麦粉, さとう, すだれ麩	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, ほうれんそう	15.0 g
		きゅうりなます		さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	2.4 g
		氷室饅頭	調理用牛乳, たまご, あずき	小麦粉, さとう	ビート, あしたば粉	
3火	招待給食	手作りアップルパケット		強力粉, さとう, 米ぬか油	りんご缶, レモン	602 kcal
		ポルシチ	豚肉, だいず, 豚骨	米ぬか油, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ビート, トマトピューレ, キャベツ, こまつな	18.5 g 19.1 g
		ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, コーン缶, きゅうり, グリンピース	2.0 g
4水	皮むき体験	夏野菜チキンカレー	とり肉, 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, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぼちゃ, りんご, むきえだまめ, なす, オクラ	698 kcal 23.0 g
		蒸しとうもろこし			とうもろこし	20.3 g
		フルーツのヨーグルトがけ	ヨーグルト		みかん缶, バイン缶, もも缶	2.0 g
5木	七夕献立	満天星ごはん	わかめ	米, 米粒麦, きび		664 kcal
		ししやものゆかり揚げ	ししやも	でんぶん, なたね油	ゆかり	23.6 g
		キラキラあん玉子焼き	たまご, かつお節	さとう, 米ぬか油, でんぶん	コーン缶, たまねぎ, にんじん, オクラ	19.8 g
		七夕汁	かつお節, 昆布, 油揚げ, かまぼこ	ビーフン	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ, しょうが, こまつな	2.0 g
		七夕寒天		グラニュー糖	レモン, バイン缶	
6金		米粉パン		米粉パン		638 kcal
		豆腐のカレーグラタン	豆腐, 豚肉, 豚骨, チーズ	米ぬか油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 乾しいたけ	28.3 g
		枝豆入りマセドアンサラダ	だいず	じゃがいも, 米ぬか油	にんじん, きゅうり, えだまめ	24.7 g
		小玉すいか			小玉すいか	2.5 g
9月	宮城献立	押し麦ごはん		米, 押し麦		679 kcal
		モウカサメの麦みそ焼き	もうかざめ	さとう, ごま, 米粒麦		28.0 g
		おくずかけ	かつお節, 昆布, 油揚げ	じゃがいも, しらたき, ビーフン, 玉ふ, でんぶん	乾しいたけ, にんじん, だいこん, だいこんの葉, ながねぎ, こまつな, さやいんげん	17.0 g
		ずんだの包み揚げ		グラニュー糖, 春巻きの皮, 小麦粉, なたね油	えだまめ	2.3 g
10火		押し麦ごはん		米, 押し麦		585 kcal
		ひき肉のチンジャオロース	豚肉, とり肉	米ぬか油, さとう, ごま油, でんぶん	ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たけのこ	22.4 g
		わんたんスープ	とり肉, 豚骨, とり骨	米ぬか油, ワンタン	にんじん, たまねぎ, きくらげ, えのきたけ, こまつな, ながねぎ	17.0 g
		野菜の中華酢和え		ごま油, ごま, さとう	こまつな, キャベツ	2.2 g
11水	岩手献立	盛岡冷麺風冷やし中華	うずら卵, とり骨	中華めん, 米ぬか油, ごま, ごま油	もやし, にんじん, こまつな, キムチ, ながねぎ, きゅうり, しょうが	613 kcal 21.1 g
		ねぎ焼肉	豚肉	米ぬか油, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, ニラ	2.5 g
		すいか			すいか	26.0 g
12木	富山献立	さざなみご飯	昆布, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦		672 kcal
		高岡風ホワイトコロッケ	おから, 昆布, 豚肉, 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	たまねぎ	24.9 g
		お鮎とわかめのみそ汁	かつお節, わかめ, みそ	小町麩	ほうれんそう, えのきたけ, ながねぎ	17.2 g
		かぶの色とり			かぶ, かぶの葉, こまつな, だいこん	2.5 g
13金	お盆献立	押し麦ごはん		米, 押し麦		694 kcal
		麻婆茄子	豚肉, 高野豆腐, とり骨	米ぬか油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, なす, ながねぎ	25.6 g
		じゃこ入り華風きゅうり	ちりめんじゃこ	ごま油, さとう, ごま	きゅうり, にんじん	16.9 g
		フルーツ白玉団子		白玉団子, グラニュー糖	みかん缶, バイン缶, もも缶	2.3 g
17火	鹿児島献立	けいはん	とり骨, 昆布, とり肉, のり	米, 米粒麦, さとう	しょうが, 万能ねぎ, にんじん, 乾しいたけ, こまつな	695 kcal
		こが焼き	たら, 豆腐, たまご	米ぬか油, さとう		24.8 g
		がね	たまご	さつまいも, 小麦粉, 上新粉, さとう, なたね油	にんじん, ニラ	18.2 g
		白くま風ゼリー	あずき, アガー, 調理用牛乳	グラニュー糖	みかん缶, バイン缶, もも缶	2.4 g
18水	大塚地蔵復興	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	656 kcal
		サバの煮つけ	さば	さとう	しょうが	29.1 g
		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	21.4 g
		糸こんの金平		ごま油, しらたき, さとう, ごま	れんこん, にんじん	2.5 g
19木	江戸献立	押し麦ごはん		米, 押し麦		631 kcal
		納豆	納豆			26.1 g
		豆腐の田楽	豆腐, みそ	さとう	しょうが	16.7 g
		おいのみそ汁	かつお節, みそ	じゃがいも, さつまいも	えのきたけ, たまねぎ, こまつな	2.5 g
		海藻と野菜のごま醤油和え	糸寒天, わかめ	さとう, ごま	だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	
20金	セレクト給食	さんまのひつまぶし	昆布, さんま, のり, たまご	米, 米粒麦, でんぶん, なたね油, さとう, 米ぬか油	しょうが	675 kcal
		お出汁	かつお節, 昆布	あられ	乾しいたけ, ながねぎ, 万能ねぎ, こまつな	25 g
		エビフライ か 手羽先	えび, たまご	小麦粉, パン粉, なたね油		22.9 g
		キャベツの煮和え	手羽先	でんぶん, なたね油, さとう, ごま		21.5 g
		冷凍みかん	油揚げ, 昆布	米ぬか油, さとう, ごま	にんじん, キャベツ	(平均)

※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、低学年と高学年は、各学年の量を変え、適性栄養価に合せています。

児童・生徒一人一回あたり平均摂取栄養価

一人分量	17kcal	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	μg	mg	mg	g	g
692.90	655	25.7	20.1	89.8	1107	411	103	3.0	3.2	294	0.40	0.53	37	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)