

[9月 給食献立表]

平成30年度 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献立 - たんぱく質 脂質 塩分
3月	夏 献立 夏野菜の中華丼 たまごスープ ずいか	○	ぶた肉、★いか、あさり、ほたて、うずらたまご	米、麦、油、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ	616 kcal			
			ベーコン、たまご	油、でんぷん	にんじん、もやし	26.0 g			
					ずいか	18.4 g			
4月	岐阜県 献立 押し麦ごはん れんこんのかば焼き とうがん汁 野菜のいそあえ	○		米、麦		606 kcal			
			とり肉、たまご、のり	じゃがいも、★小麦粉、油、さとう、★白ごま	れんこん、にんじん	20.3 g			
			とり肉、油揚げ、かつお節	でんぷん	とうがん、にんじん、しいたけ	16.8 g			
			のり		こまつな、もやし、にんじん、コーン	2.3 g			
5月	水 ドライカレーライス ジュリアンスープ えだまめ	○	ぶた肉、とり肉	米、麦、★バター、油	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、レーズン	628 kcal			
			ベーコン	油、じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	21.6 g			
					えだまめ	17.0 g			
6月	黒の日 黒五ごはん いかのかりん揚げ さつま汁 梨	○	とり肉、油揚げ、ひじき	米、麦、黒米、油、黒さとう、★黒ごま	にんじん、しいたけ	653 kcal			
			★いか	★小麦粉、でんぷん、油	しょうが	27.0 g			
			ぶた肉、生揚げ、みそ	油、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	18.4 g			
					なし	2.4 g			
7月	金 重陽の節句 冷やしかき揚げうどん 小松菜と菊のおひたし ぶどう	○	えび、★いか、ちりめんじゃこ、たまご	★うどん、さとう、★小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、ゴーヤ	618 kcal			
			かつお節		こまつな、キャベツ、菊の花	26.6 g			
					ぶどう	15.4 g			
10月	押し麦ごはん 回鍋肉(ホイコウロウ) ビーフンスープ 乳ない豆腐	○		米、麦		675 kcal			
			ぶた肉	油、さとう、★白ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、きくらげ、ながねぎ、もやし、 キャベツ、ニラ	23.9 g			
			ベーコン、とり肉	油、ビーフン	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな	19.6 g			
			アガー、★牛乳	さとう	みかん	1.9 g			
11月	千葉県 献立 わかめごはん いわしのさんが焼き 芋けんちん かぶのゆかりあえ ブルー	○	わかめ	米、麦		632 kcal			
			いわし、ぶた肉、とうふ、たまご、みそ	★白ごま	ながねぎ、しょうが	28.0 g			
			とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	20.7 g			
					かぶ、ゆかり	2.3 g			
12月	水 ブルスケッタ 米粉のクラムチャウダー 豆のマリネ	○		★はいがコッペパン	にんにく、トマト、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	609 kcal			
			あさり、豆乳、★牛乳、★生クリーム	じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	25.3 g			
			大豆	油、さとう	えだまめ、きゅうり	22.4 g			
13月	木 鮭チャーハン ジャンボギョウザ もずくスープ キャロットゼリー	○	さけ	米、麦、油、★白ごま		696 kcal			
			ぶた肉、とり肉	油、でんぷん、★ぎょうざの皮、★小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	27.0 g			
			とり肉、もずく	でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	19.7 g			
			アガー	さとう	にんじん、オレンジジュース	2.6 g			
14月	金 テミカミ 押し麦ごはん のりの佃煮 カリカリあじの干物 切干大根の煮物 野菜のみそ汁	○	のり	米、麦、さとう		637 kcal			
			あじの開き	でんぷん、油		25.4 g			
			油揚げ	油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	19.4 g			
			みそ	油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	2.7 g			
18月	火 とり肉とごぼうのピラフ チーズオムレツ ABCスープ 梨	○	とり肉、ボンレスハム	米、米粒麦、★バター、油	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいんげん	677 kcal			
			とり肉、★チーズ、★牛乳、たまご	油、さとう	たまねぎ	27.5 g			
			とり肉	油、じゃがいも、★ABCマカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン	20.9 g			
					なし	2.6 g			
19月	水 食育の日 大根おろしスパゲッティ じゃこサラダ フレンチポテト	東京 牛乳	ツナ、のり	★スパゲティ、油、★バター、さとう	だいこん、あさつき	609 kcal			
			ちりめんじゃこ	★白ごま、さとう、油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	25.7 g			
				じゃがいも、油		17.0 g			
20月	木 お彼岸 高野豆腐のそぼろごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 野菜の浅漬け きなこおはぎ	○	とり肉、こうやどうふ	米、麦、油、さとう	にんじん、しいたけ、ながねぎ	653 kcal			
			わかめ、みそ		はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	24.5 g			
			こんぶ		だいこん、きゅうり、にんじん、ゆず	15.7 g			
			きなこ	米、もち米、さとう		2.4 g			
21月	金 お月見 里芋ごはん 焼きししゃも お月見だんご汁 青菜ともやしのおひたし	○	油揚げ	米、麦、さといも、さとう		647 kcal			
			ししゃも			26.7 g			
			とうふ、とり肉	白玉粉、油	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	18.2 g			
			かつお節		もやし、こまつな	2.7 g			
25月	火 栃木県 献立 押し麦ごはん みかほフライ かんぴょうとトマトのスープ にんじんサラダ	○		米、麦		644 kcal			
			おから、たまご、豆乳	油、じゃがいも、★小麦粉、油	ごぼう、たまねぎ、かんぴょう	22.1 g			
			とり肉、たまご	でんぷん	かんぴょう、たまねぎ、トマト、こまつな	16.9 g			
			ツナ	油、★白すりごま	にんじん、レモン、らっきょう	2.5 g			
26月	水 ホットロールパン チリコンカン キャベツフレンチ	○	ソーセージ、★チーズ	★食パン		625 kcal			
			赤いんげん豆、ベーコン、ぶた肉、とり肉	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、トマト、パプリカ	25.4 g			
				油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	25.6 g			
27月	木 山形県 献立 押し麦ごはん 山形だし豆腐 孟宗汁(もうそうじる) 小松菜のごまじょうゆあえ ぶどう	○		米、麦		608 kcal			
			とうふ、こんぶ		きゅうり、なす、オクラ、青じそ、みょうが	27.0 g			
			ぶた肉、生揚げ		しいたけ、たけのこ、ながねぎ	18.0 g			
				★白ごま	こまつな、もやし、にんじん、しょうが	2.5 g			
28月	金 給食 運動会 応援 かつ丼 沢煮わん りんご	○	ぶた肉、たまご	米、麦、★小麦粉、★パン粉、油、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん	681 kcal			
			ぶた肉	でんぷん、こんにゃく	ごぼう、たけのこ、しいたけ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、みつば	26.3 g			
					りんご	20.5 g			
					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、低学年と高学年は、各学年の量を変え、適性栄養価に合わせています。

今月の平均摂取栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	塩分 g	ビタミン				食物繊維 g
									A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
9月平均	640	25.4	18.9	355	97	2.9	3.1	2.5	253	0.39	0.52	31	5.1
基準値	640	24.0	21.3	350	80	3.0	2.0	2.5	170	0.40	0.40	20	5.0