

# [ 10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	たんぱく質 脂質 塩分
3水	ハヤシライス		ぶた肉、★生クリーム	米、麦、油、★バター、★小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース	688 kcal
	あっさりスープ	○	ベーコン、あさり		セロリ、ながねぎ、えのきたけ、ピーマン、キャベツ、にんじん	21.0 g
	びっくり目玉焼き		アガー、★牛乳	さとう	もも	19.9 g
4木	みそラーメン		ぶた肉、みそ	★中華めん、油、★白ごま	にんにく、しょうが、もやし、きくらげ、ながねぎ、こまつな	641 kcal
	もちもちポテト	○		じゃがいも、ながいも、でんぷん、油		21.8 g
	白菜のナムル			油、★白ごま	はくさい、にんじん、しょうが	18.8 g
	柿				かき	2.9 g
5金	さつま芋ごはん			米、麦、さつまいも、★黒ごま		700 kcal
	さんまの姿煮	○	さんま	さとう	しょうが	29.8 g
	とりつくねの豆乳汁		とり肉、たまご、豆乳	でんぷん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ、みつば	25.8 g
	もやしの梅じょうゆあえ			さとう	もやし、さやいんげん、梅干し	2.7 g
9火	押し麦ごはん			米、麦		666 kcal
	きんぴらコロケ	○	ぶた肉、たまご	油、さとう、じゃがいも、★小麦粉、★パン粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん	21.2 g
	きのこ汁		みそ		たまねぎ、えのきたけ、しめじ、なめこ	17.9 g
	何でもせん切りサラダ	○	ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	2.5 g
10水	マーボーライス		とうふ、ぶた肉、みそ	米、麦、油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ながねぎ、グリーンピース	682 kcal
	ニラたまスープ	○	たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ニラ	25.7 g
	りんごのヨーグルトケーキ		たまご、★ヨーグルト	さとう、油、★小麦粉	りんご、パイナップル、レモン	20.9 g
11木	手作りのピザパン		ベーコン、えび、★チーズ	★小麦粉、さとう、油	にんにく、たまねぎ、トマト、コーン、マッシュルーム、ほうれんそう	689 kcal
	秋のクリームシチュー	○	とり肉、豆乳	油、さつまいも、★小麦粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	25.6 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん、パイナップル、もも	24.1 g
12金	押し麦ごはん			米、麦		660 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆、ちりめんじゃこ	でんぷん、油、さとう、★白ごま		29.2 g
	軟骨入りつくね		とりなんこつ、とり肉、たまご	でんぷん、さとう	ながねぎ、しょうが	20.2 g
	野菜のみそ汁		みそ	じゃがいも	もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	2.6 g
15月	ひじきごはん		ひじき、油揚げ	米、麦、油、しらたき、さとう	しいたけ、にんじん、グリーンピース	645 kcal
	油揚げの春巻き	○	ぶた肉、えび、油揚げ	油、はるさめ、でんぷん	しいたけ、たけのこ、ながねぎ、ニラ、もやし	23.8 g
	けんちん汁		とうふ、油揚げ	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	20.8 g
	かぶのレモンじょうゆあえ				かぶ、レモン	2.7 g
16火	押し麦ごはん			米、麦		603 kcal
	白身魚のもみじ焼き	○	メルルーサ	マヨネーズ	にんじん	24.9 g
	五目豆		大豆	さとう、こんにゃく	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやいんげん	18.1 g
	豆腐のすまし汁		とうふ、かまぼこ、わかめ		こまつな、ながねぎ、えのきたけ	2.2 g
17水	キムチチャーハン		ぶた肉、たまご	米、麦、油、★白ごま	にんじん、はくさいキムチ、ピーマン	662 kcal
	パリパリひじき	○	ひじき、★チーズ	★春巻きの皮、油、さとう、★白ごま、★小麦粉	にんじん	22.7 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	23.4 g
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	ぶどうジュース	2.7 g
18木	煮ほうとう		とり肉	★ほうとう、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、はくさい、しめじ、ながねぎ	596 kcal
	ゼリーフライ	○	おから、たまご、★牛乳	じゃがいも、油、★白ごま、★小麦粉、でんぷん	にんじん、たまねぎ、トマト	21.4 g
	小松菜のおひたし		かつお節		こまつな、キャベツ、にんじん	19.7 g
	梨				なし	3.0 g
19金	吹き寄せごはん	東京牛乳	とり肉、油揚げ	米、もち米、麦、くり、油、こんにゃく、さとう	にんじん、しめじ、さやいんげん	604 kcal
	秋鮭の塩麹焼き		さけ			27.8 g
	もやしのみそ汁		みそ		もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	14.1 g
	かぶの昆布和え		塩こんぶ		かぶ	2.6 g
22月	コーンピラフ		とり肉	米、麦、★バター、油	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	668 kcal
	シシカバブ	○	大豆、ぶた肉、とり肉、たまご	★パン粉、でんぷん	たまねぎ	25.6 g
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	20.5 g
	りんご				りんご	2.5 g
23火	なめたけごはん			米、麦、さとう、でんぷん	えのきたけ	597 kcal
	にぎすのから揚げ	○	にぎす	でんぷん、★小麦粉、油	しょうが	25.3 g
	のっぺい汁		油揚げ、とうふ	油、こんにゃく、さといも、でんぷん	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	16.2 g
	車麩(くるまぶ)の煮しめ			★くるまぶ、さとう、でんぷん	しいたけ、たけのこ、さやいんげん	2.3 g
24水	照り焼きフィッシュバーガー		めかじき	★丸パン、さとう、でんぷん、★白ごま	キャベツ	615 kcal
	ミネストローネスープ	○	ベーコン、ぶた肉、★チーズ	油、じゃがいも、★マカロニ	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト	29.4 g
	菊花みかん				みかん	21.0 g
						2.7 g
25木	押し麦ごはん 手作りふりかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、青のり	米、麦、★白ごま、油		622 kcal
	にしきたまご	○	とり肉、ひじき、たまご	油、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ	29.7 g
	白菜のみそ汁		油揚げ、みそ		はくさい、えのきたけ	19.9 g
	チンゲン菜ののりチーズあえ		のり、★チーズ		チンゲンサイ、コーン	2.8 g
26金	どんだろけ飯		とり肉、とうふ、油揚げ	米、麦、油、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう	641 kcal
	焼きさばの煮つけ	○	さば	さとう	たまねぎ、しょうが	28.9 g
	じゃぶ汁		とうふ	油、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ、なめこ、ながねぎ	20.2 g
	梨				なし	2.4 g
29月	手巻き寿司		たまご、ツナ、のり	米、麦、さとう、油	たくあん、きゅうり	620 kcal
	キャベツの煮びたし	○	油揚げ、かつお節		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	24.4 g
	じゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、たまねぎ	17.4 g
30火	ジャンバラヤ		とり肉、えび、ソーセージ	米、麦、油、でんぷん	たまねぎ、セロリ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	655 kcal
	きのこ野菜のスープ	○	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、こまつな	22.3 g
	かぼちゃドーナツ		たまご、★牛乳	★バター、さとう、★小麦粉、油	かぼちゃ	21.4 g
31水	さんまのかばやし		さんま	米、麦、★小麦粉、でんぷん、油、さとう、★白ごま		691 kcal
	真だくさんみそ汁	○	とうふ、油揚げ、みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ	24.4 g
	切干しとキャベツの甘酢あえ			さとう	切干大根、キャベツ	23.6 g
					2.6 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										ビタミン			食物繊維
	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	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg		
10月平均	647	25.2	20.1	356	103	2.7	2.9	2.6	232	0.38	0.52	33	5.2	
基準値	650	21~32	14~21.7	350	50	3.0	2.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	