

[11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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	福島県 けんちんうどん いかにんじん しんごろう	○	ぶた肉、油揚げ	★うどん、油、さといも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、切干大根、ながねぎ、こまつな	603 kcal			
			★いか	さとう	にんじん	24.1 g			
			みそ	米、さとう、★白ごま		17.3 g			
2金	生活科 二年生 青菜ごはん さごしの菊花焼き 豚汁 わかめの桜えび炒め 柿	○	さごし、たまご	米、麦	こまつな	671 kcal			
			ぶた肉、とうふ、みそ	油、マヨネーズ	しょうが、えのきだけ、しめじ	28.7 g			
			わかめ、さくらえび	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん	20.2 g			
				さとう、★白ごま		2.6 g			
5月	「ハリーポッター」の部 キャロットライス シェパードパイ じゃが芋と野菜のスープ ほうれん草のサラダ	○		米、麦、★バター、油	にんじん	664 kcal			
			★牛乳、ぶた肉、★チーズ	じゃがいも、★バター、油、★小麦粉、★パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	21.7 g			
			ベーコン	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	20.9 g			
				油、さとう	ほうれん草、キャベツ、コーン	2.9 g			
6火	「へびのぼろ」の部 ごはん チキンガーリックステーキ コンソメスープ つけあわせ野菜 ポテトサラダ	○		米		699 kcal			
			とり肉	油	にんにく、レモン	22.9 g			
			ベーコン	油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ	28.1 g			
			ベーコン	油、★バター、さとう	にんじん、さやいんげん	2.5 g			
7水	「ホイテ」の部 野菜カレーライス 魚フライ もやしのサラダ	○		米、麦、油、さつまいも、★小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、りんご、なす	696 kcal			
			アジ、たまご	★小麦粉、★パン粉、油		23.0 g			
				さとう、油	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく	21.1 g			
						2.7 g			
8木	「くるはら」の部 はちみつパン スペイン風オムレツ パスタスープ かみかみサラダ	○		★食パン、マーガリン、はちみつ		640 kcal			
			ベーコン、たまご、★牛乳	油、じゃがいも	たまねぎ、トマト	26.4 g			
			ベーコン	油、★パスタ	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	26.3 g			
			★いか、ちりめんじゃこ	★白ごま、油、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり	3.1 g			
9金	「11月」の部 押し麦ごはん コロッケ 茎わかめのきんぴら 大根と小松菜のみそ汁 菊花みかん	○		米、麦		686 kcal			
			ぶた肉、たまご	油、じゃがいも、★小麦粉、★パン粉	にんじん、たまねぎ	21.8 g			
			さつま揚げ、くきわかめ	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	18.0 g			
			油揚げ、わかめ、とうふ、みそ		だいこん、こまつな	3.0 g			
12月	ピピンパ トックスープ りんご	○	ぶた肉、たまご、みそ	米、麦、油、さとう、★白ごま	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、ほうれん草	664 kcal			
			とり肉、たまご	トック、油	だいこん、にんじん、しいたけ	25.4 g			
					りんご	19.3 g			
13火	奈良県 奈良茶めし 白身魚のみそ田楽 にゅうめん 柿なます	○	大豆	米、麦		609 kcal			
			ホキ、みそ	油、さとう、★白ごま	ゆず	28.4 g			
			油揚げ、かまぼこ	★そうめん	しいたけ、にんじん、こまつな、ながねぎ	14.6 g			
				さとう	だいこん、にんじん、かき	2.7 g			
14水	しめじ入り スパゲッティミートソース イタリアンスープ 菊花みかん	○	ぶた肉、とり肉、★チーズ	★スパゲッティ、油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、しめじ	639 kcal			
			ベーコン、★チーズ、たまご	油、★パン粉	にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな	27.1 g			
					みかん	20.9 g			
						2.9 g			
15木	とびうおのそぼろごはん 七彩汁 小松菜とひじきのナムル	○	とびうお、とり肉、みそ	米、麦、油、しらたき、さとう、★白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、ながねぎ	614 kcal			
			油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、かんぴょう、かぼちゃ	25.2 g			
			ひじき	★白ごま	こまつな、もやし、にんじん、にんにく、しょうが	15.7 g			
16金	芋からごはん ししゃものカレー焼き 高野豆腐のみそ汁 かぶの香りづけ	○	油揚げ	米、麦、油、さとう	にんじん、すいぎ、しいたけ、さやえんどう	605 kcal			
			ししゃも			25.7 g			
			高野とうふ、わかめ、みそ		もやし、ながねぎ	18.1 g			
					かぶ、キャベツ、しょうが	2.9 g			
19月	食育の日 押し麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁 シャキシャキあえ ぶかし芋	東京牛乳		米、麦		684 kcal			
			さけ、みそ	さとう、★バター	たまねぎ、えのきだけ、しめじ	29.7 g			
			油揚げ、かまぼこ、とり肉	こんにゃく、でんぷん、★うどん、★白玉ふ	にんじん、ながねぎ、みつば	16.5 g			
				さとう、★白ごま	切干大根、もやし、こまつな、にんじん	2.9 g			
20火	群馬県 かてめし れんこんつくね おっきりこみ みそこんにゃく	○	油揚げ	米、麦、油、こんにゃく、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、こまつな	652 kcal			
			とり肉、とうふ、たまご	でんぷん、さとう	れんこん、ながねぎ、しょうが	25.9 g			
			油揚げ、かまぼこ、みそ	さといも、★ほうとう	しいたけ、にんじん、ながねぎ	18.9 g			
			みそ	こんにゃく、さとう	しょうが	2.5 g			
21水	フレンチトースト ミートボールと大豆のトマト煮 ツナサラダ	○	たまご、★牛乳	★食パン、★バター、さとう		687 kcal			
			大豆、ぶた肉、とり肉、高野とうふ、たまご	★パン粉、油、じゃがいも、★バター、★小麦粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、トマト、パセリ	28.8 g			
			ツナ	油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	28.8 g			
22木	長崎県 トルコライス(長崎風) もずく入り野菜スープ 開校記念日お祝いゼリー	○	あさり、ぶた肉、たまご、ベーコン、わかめ	米、麦、油、★小麦粉、★パン粉、★スパゲッティ、★バター	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく	670 kcal			
			もずく	油	にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきだけ、こまつな	24.7 g			
			★牛乳、アガー	さとう	アセロラジュース	21.0 g			
26月	押し麦ごはん ぶりの幽庵焼き かきたま汁 油揚げのサラダ りんご	○		米、麦		657 kcal			
			ぶり	さとう	ゆず	27.9 g			
			たまご	でんぷん	にんじん、しいたけ、ながねぎ、こまつな	23.5 g			
			油揚げ	油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ	2.3 g			
27火	ゆかりごはん とうふのまさご揚げ 里芋のみそ汁 白菜のおかかあえ	○		米、麦、★白ごま	ゆかり	618 kcal			
			とうふ、とり肉、えび、ちりめんじゃこ、たまご	でんぷん、油	ながねぎ、にんじん	26.4 g			
			油揚げ、みそ	さといも	ながねぎ、こまつな	19.2 g			
			かつお節		はくさい、にんじん	2.8 g			
28水	宮城県 あぶら麩丼 はっと汁 わかめのおろしあえ	○	ささかまぼこ、たまご	米、麦、★あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ながねぎ	629 kcal			
			油揚げ、とうふ	★小麦粉、白玉粉	ごぼう、にんじん、ながねぎ、こまつな	25.0 g			
			わかめ、ツナ	さとう	きゅうり、だいこん	16.4 g			
29木	煮豚ラーメン じゃが芋もち もやしとニラのごま風味	○	ぶた肉	★中華めん、油、さとう	にんにく、にんじん、ながねぎ、ほうれん草	683 kcal			
			★チーズ	じゃがいも、でんぷん、油		29.6 g			
				さとう、★白ごま	もやし、ニラ	23.5 g			
30金	西中野 給食展 ひじきピラフ キャロットポタージュ 揚げごぼうサラダ スイートポテトタワー	○	ひじき、たまご、とり肉	米、麦、さとう、油	たまねぎ、赤ピーマン	692 kcal			
			★牛乳、★生クリーム	★バター、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、セロリ	20.5 g			
				油、さとう	ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン	21.0 g			
			★生クリーム、★牛乳、たまご	さつまいも、さとう、★バター、★クラッカー		2.9 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							ミネラル				ビタミン				食物繊維
	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	g			
11月平均	655	24.7	20.4	361	100	2.7	3	2.7	290	0.39	0.56	33	5.1			
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			