



平成30年4月分給食献立表（保護者配布用）

中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
9月	進級祝い	赤飯 (こがねもち)	○	赤魚の竜田焼き のらぼう菜の梅和え 新たけのこのすまし汁 (かつお・昆布だし)	ささげ、あかうお、 本枯かつお本節、 ちらしかまぼこ	らうす昆布、わか め、★飲用牛乳	もち米こがねもち (新潟県)、無洗 米こしいぶき(新 潟)、じゃがいも でん粉	のらぼう菜、系みつ ば 春キャベツ、カリカ リ梅、たけのこ	533 kcal 22.7 g 15.8 g 2.3 g
10月	火	ご飯 (ななつぼし) 手作りの り佃煮	○	焼きししゃも 焼き肉サラダ 新じゃがと海藻の味噌汁 (さば・宗田・昆布だし、 甘口白みそ)	豚もも、本枯ごま さば節、宗田節、甘 口白みそ	焼きのり、★から ふとししゃも、う るめ煮干し、らう す昆布、くきわか め、海藻ミックス、 ★飲用牛乳	精白米ななつぼし (北海道)、上白 糖、三温糖、新じゃ が	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま にんじん、江戸菜 春キャベツ、しょう が、にんにく、たま ねぎ、りんご、新た まねぎ	565 kcal 23.9 g 15.3 g 2.6 g
11月	水	ご飯 (ひとめぼれ)	○	鯖の塩焼き うど入りきんぴら 春野菜の味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、 麦白みそ)	さば、本枯ごま さば節、麦白みそ	うるめ煮干し、ら うす昆布、★飲用 牛乳	無洗米ひとめぼれ (岩手)、つきこ んにやく、上白糖、 新じゃが	サラダ油、★白い りごま にんじん れんこん、東京う ど、ごぼう、新た まねぎ、かぶ、春キャ ベツ	663 kcal 23.9 g 24.5 g 2.4 g
12月	木	ふきご飯 (こしいぶき)	○	新じゃがとひき肉のうま煮 昆布入りサラダ 紅小夏(セミノール)	油揚げ、豚もも、ト ピウオ入りさつま 揚げ	刻み昆布、★飲用 牛乳	無洗米こしいぶき (新潟)、三温糖、 新じゃが、上白糖	サラダ油、ごま油 にんじん、冷凍さや いんげん、江戸菜 ふき、しょうが、た まねぎ、春キャベ ツ、紅小夏(セミ ノール)	623 kcal 22.2 g 14.6 g 2.6 g
13月	金	ピザトースト	○	ジャーマンポテト キャロットラペ ジュリエンスープ (鶏がらだし)	ロースハム、ベー コン、ツナ、鶏がら	★ミックスチー ズ、★飲用牛乳	★食パン、じゃが いも	サラダ油、★白す りごま 青ピーマン、にんじ ん たまねぎ、にんに く、塩らっきょう、 レモン果汁、春キャ ベツ、エリンギ	537 kcal 23.9 g 21.1 g 3.1 g
16月	給食 1年生 始め	カレーライス (あさひの夢) (豚がらだし)	○	ツナと春キャベツのサラダ ピーチヨーグルト	豚もも、豚がら、ツ ナ	★ヨーグルト、★ 飲用牛乳	無洗米あさひのゆ め(栃木)、じゃ がいも、薄力粉、上 白糖	サラダ油 にんじん、トマト水 煮 にんにく、しょう が、たまねぎ、りん ご、春キャベツ、と うもろこし、黄桃缶	627 kcal 19.1 g 17.6 g 1.6 g
17月	火	竹の子ご飯 (彩のかがやき)	○	揚げ出し豆腐 丸採りわかめと菜の花のすまし汁 (かつお・昆布だし) いちご	油揚げ、木綿豆腐、 本枯かつお本節、 蒸しかまぼこ	らうす昆布、わか め、★飲用牛乳	無洗米彩のかがや き(埼玉)、三温 糖、じゃがいもで ん粉、上白糖	サラダ油、なたね 揚げ油① にんじん、なばな たけのこ、いちご (とちおとめ)	581 kcal 18.1 g 20.1 g 2.6 g
18月	水	ご飯 (あきたこまち)	○	春キャベツ入りしゅうまい もやしとチンゲンサイのナムル 中華風コーンスープ (鶏がらだし)	豚もも、★たまご、 鶏がら	わかめ、★飲用牛 乳	無洗米あきたこま ち(秋田)、じゃ がいもでん粉、 しゅうまいの皮、 上白糖	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま にんじん、チンゲン ツアイ 春キャベツ、たまね ぎ、りょくとうもや し、しょうが、にん にく、クリームコー ン	615 kcal 24.2 g 15.6 g 2.2 g
19月	木	豚の甘辛 混ぜご飯 (天たかく)	○	じゃが芋と大豆の青のり風味 カリカリ揚げ入りサラダ 甘夏	豚もも、大豆、油揚 げ	あおのり、★飲用 牛乳	精白米天たかく (富山)、三温糖、 じゃがいも、じゃ がいもでん粉、上 白糖	サラダ油、★白い りごま、なたね揚 げ油①、ごま油 にんじん、こまつな しょうが、キャベ ツ、甘夏みかん	649 kcal 23.8 g 21.9 g 1.6 g
20月	金	かきたま うどん (さば・宗田・昆 布だし)	○	明日葉とツナののり和えサラダ 桜あんパン	ちらしかまぼこ、 ★たまご、本枯ご まさば節、宗田節、 あずき、ツナ	わかめ、らうす昆 布、刻みのり、★飲 用牛乳	冷凍うどん、じゃ がいもでん粉、強 力粉、上白糖	サラダ油、ごま油 にんじん、あしたば 根深ねぎ、さくら、 キャベツ、たまね ぎ、しょうが	550 kcal 24.2 g 16.4 g 3.2 g
23月	中国 料理	ご飯 (こしいぶき)	○	麻婆豆腐 (豚がらだし) 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	絹ごし豆腐、豚も も、赤辛みそ、豚が ら	★調理用牛乳、ア ガー、★飲用牛乳	無洗米こしいぶき (新潟)、上白糖、 じゃがいもでん 粉、緑豆はるさめ、 三温糖	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま、★ アーモンドエッセ ンス にんじん、チンゲン ツアイ しょうが、にんに く、★豆板醤(そら まめ)、根深ねぎ、 たけのこ、キャベ ツ、りょくとうもや し	648 kcal 25.3 g 19.4 g 2.4 g
24月	火	バンズパン	○	大豆入りハンバーグ ポイルせんキャベツ マヨネーズ 粉吹き芋 春かぶのホワイトスープ (鶏がらだし)	大豆、豚もも、★た まご、ベーコン、鶏 がら	★調理用牛乳、★ 生クリーム、★飲 用牛乳	★丸パン、パン粉、 じゃがいも	サラダ油、★マヨ ネーズ にんじん たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、か ぶ	661 kcal 31.2 g 28.8 g 3.1 g
25月	水	にんじんご飯 (こしいぶき)	○	鶏肉のから揚げ 新じゃがの梅サラダ 春キャベツの味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、 麦赤みそ)	油揚げ、鶏むね、本 枯ごまさば節、麦 赤みそ	うるめ煮干し、ら うす昆布、★飲用 牛乳	無洗米こしいぶき (新潟)、三温糖、 上白糖、じゃがい もでん粉、新じゃ が	サラダ油、★白い りごま、なたね揚 げ油①、ごま油 にんじん、冷凍さや いんげん、江戸菜 しょうが、練り梅、 春キャベツ、えのき たけ	621 kcal 30.2 g 18.1 g 3.1 g
26月	木	ご飯 (ひとめぼれ)	○	鯖の薬味だれがけ ふきとじゃが芋の炒め煮 春大根と小町麩の味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、 白辛みそ)	さわら、トピウオ 入りさつま揚げ、 本枯ごまさば節、 白辛みそ	うるめ煮干し、ら うす昆布、★飲用 牛乳	無洗米ひとめぼれ (岩手)、上白糖、 じゃがいもでん 粉、じゃがいも、三 温糖、小町ふ	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま こまつな しょうが、根深ね ぎ、ふき、たけのこ、 春だいこん、えのき たけ	592 kcal 27.6 g 16.8 g 2.8 g
27月	金	春野菜と ベーコンの ガーリック パスタ	○	ベークドポテト 明日葉・トマト・卵スープ (鶏がらだし) なつみ(カラマンダリン)	ベーコン、★たま ご、鶏がら	★飲用牛乳	スパゲティ、じゃ がいも、じゃがい もでん粉	サラダ油、オリ ブ油、★バター かき菜、トマト、あ したば にんにく、春キャベ ツ、春だいこん、え のきたけ、なつみ (カラマンダリン)	571 kcal 22.2 g 19.3 g 2.6 g

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。

