



平成30年9月分給食献立表（保護者配布用）

中野区立上鷺宮小学校
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 | | | |
|----|-----|-----------------------------------|----|---|--|--|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 4 | 火 | 大豆入りドライカレー（あさひのゆめ） | ○ | きゅうりといんげんサラダ マンゴーバインヨーグルト | 豚もも、大豆 ★ヨーグルト、★ 飲用牛乳 | 無洗米あさひのゆめ（栃木）、米粉、 上白糖、三温糖 | サラダ油 にんじん、青ピーマン、 さやいんげん | にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリ、 りんご、マッシュ ルーム水蜜、キャベ ツ、きゅうり、パイン 缶、マンゴー缶 | 648 kcal 25.5 g 18.5 g 1.6 g | | |
| 5 | 水 | じゃこチーズトースト | ○ | 野菜チップス じゃが芋とコーンのスープ （鶏がらだし） 水菓 | ベーコン、鶏がら ちりめんじゃこ、 あおのり、★ミッ クスターズ、★飲 用牛乳 | ★食パン、さつまい も、じゃがいも、 水菓 | ★マヨネーズ、な たね揚げ油① | かぼちゃ、にんじん ごぼう、れんこん、た まねぎ、とうもろこ し、キャベツ | 626 kcal 21.7 g 23.6 g 2.8 g | | |
| 6 | 木 | にんじんご飯（小町だより米） | ○ | ピーマンの肉詰め焼き 黒豆入りのり和えサラダ トマトと卵のスープ （鶏がらだし） | 油揚げ、豚もも、大 豆、黒大豆、絹ごし 豆腐、★たまご、鶏 がら | 刻みのり、★飲用 牛乳 | 小町だより米、三 温糖、じゃがいも でん粉、パン粉、上 白糖 | にんじん、青ピーマ ン、青ピーマン、トマ ト、チンゲンツアイ | たまねぎ、しょうが、 キャベツ、えのきた け | 620 kcal 28.3 g 19.7 g 3.0 g | |
| 7 | 金 | 栗おこわ（天たかく・こがねもち） | ○ | 秋刀魚の塩焼き 菊花浸し わかめのすまし汁 （かつお・昆布だし） | さんま、花かつお、 本枯かつお本節、 絹ごし豆腐、ちら しかまぼこ | らうす昆布、わか め、★飲用牛乳 | 精白米天たかく（富山）、もち米 こがねもち（新潟 県） | サラダ油、むき栗、 ★黒いりごま | こまつな はくさい、えのきた け、干し菊 | 597 kcal 23.7 g 22.1 g 2.5 g | |
| 10 | 月 | 梅わかめのもち麦ご飯（もち麦・みずほの輝き） | ○ | 肉じゃが かにかまと昆布のサラダ 千葉県産さいとう農園のなし （幸水または豊水） | 豚ばら、★かにか ま（卵・甲殻類・ 小麦・大豆含） | わかめごはんの 素、刻み昆布、★飲 用牛乳 | もち麦、無洗米み ずほの輝き（新潟 県）、つきこん にやく、じゃがい も、三温糖、上白糖 | にんじん、こまつな かりかり梅、しょう が、たまねぎ、キャ ベツ、なし | 626 kcal 17.7 g 15.6 g 2.6 g | | |
| 11 | 火 | ご飯（ひとめぼれ） | ○ | 鯖の塩焼き なす炒り キャベツともやしの味噌汁 （さば・煮干し・昆布だし、 白辛みそ） | さば、赤辛みそ、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）、三温糖 | サラダ油、なたね 揚げ油① | 青ピーマン、にんじ ん | なす、キャベツ、え のきたけ、りよくと うもやし | 635 kcal 24.1 g 25.4 g 2.8 g |
| 12 | 水 | フィッシュサンド | ○ | フライドポテト 麦入りトマトスープ （鶏がらだし） | メルルーサ、ベー コン、鶏がら | ★飲用牛乳 | ★コッペパン、パ ン粉、じゃがいも、 おおむぎ | サラダ油、★マヨ ネーズ、なたね揚 げ油① | にんじん、トマト水 煮 | にんにく、キャベツ、 たまねぎ、ぶなしめ じ | 574 kcal 24.1 g 25.5 g 2.9 g |
| 13 | 木 | 台湾の料理 ルーロー飯（台湾風たれかけご飯）（あさひのゆめ） | ○ | チンゲンサイの炒め物 台湾風海鮮汁ビーフン （鶏がらだし） | 豚ばら、★うずら 卵、豚がら、鶏が ら、いか、ほたてが い | ★飲用牛乳 | 無洗米あさひのゆ め（栃木）、三温 糖、じゃがいもで ん粉、ビーフン | サラダ油、ごま油、 ★白いりごま | チンゲンツアイ、に んじん、にら | しょうが、にんにく、 根深ねぎ、干ししい たけ、りよくと うもやし、はくさい | 617 kcal 22.2 g 21.1 g 2.4 g |
| 14 | 金 | 敬老の日 赤飯（こがねもち・みずほの輝き） | ○ | だしまき卵 煮しめ 冬瓜のすまし汁 （かつお・昆布だし） | ささげ、★たまご、 鶏もも、トビウオ 入りさつまいも、 本枯かつお本節、 絹ごし豆腐 | 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 米みずほの輝き （新潟）、さとい も、板こんにやく、 三温糖 | にんじん りごま | しょうが、ごぼう、れ んこん、干ししい たけ、東京姫とうが ん、えのきたけ | 588 kcal 24.9 g 17.8 g 3.0 g | |
| 18 | 火 | 沖縄の料理 クファジュシー（こがねもち・彩のかがやき） | ○ | グルクンの天ぷら ゴーヤチャンプルー ミニトマト | 豚もも、蒸しかま ぼこ、たかさご、★ たまご、豚ばら、木 綿豆腐 | 刻み昆布、★飲用 牛乳 | もち米こがねもち （新潟県）、無洗 米彩のかがやき （埼玉）、三温糖、 薄力粉、米粉 | サラダ油、★白い りごま、なたね揚 げ油① | にんじん、ミニマ ト | 干ししいたけ、にが うり、しょうが、り よくとうもやし | 614 kcal 27.2 g 22.0 g 1.9 g |
| 19 | 水 | ハヤシライス（あきたこまち）（鶏がらだし） | ○ | パジルポテト アーモンドサラダ | 豚もも、鶏がら | ★飲用牛乳 | 無洗米あきたこま ち（秋田）、上白 糖、米粉、じゃがい も | サラダ油、オリ ブ油、★アーモ ンド | にんじん、トマト水 煮、トマトピューレ、 こまつな | にんにく、たまねぎ、 キャベツ | 624 kcal 18.6 g 17.7 g 2.6 g |
| 20 | 木 | 秋の彼岸 カレーうどん（さば・宗田・昆布だし） | ○ | 二色おはぎ（こがねもち） ごぼうのから揚げ 大根ときゅうりの浅漬け | 本枯ごまさば節、 宗田節、豚ばら、あ ずき、きなこ | らうす昆布、★飲 用牛乳 | 冷凍うどん、じゃ がいもでん粉、も ち米こがねもち （新潟県）、上白 糖、米粉 | サラダ油、なたね 揚げ油② | にんじん、江戸菜 | たまねぎ、根深ねぎ、 ごぼう、しょうが、 きゅうり、だいこん | 653 kcal 22.2 g 17.8 g 2.4 g |
| 21 | 金 | 体力向上 ご飯（こしひかり） | ○ | 揚げ豆腐の豚キムチソース じゃことわかめのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 （煮干し・昆布だし、 白辛みそ・甘口白みそ） | 木綿豆腐、豚ばら、 油揚げ、白辛みそ、 甘口白みそ | わかめ、ちりめん じゃこ、うるめ煮 干し、らうす昆布、 ★飲用牛乳 | 無洗米こしひかり （栃木）、無洗米 パン粉、上白糖、 じゃがいもでん粉、 三温糖、上白糖 | サラダ油、なたね 揚げ油②、★白い りごま、ごま油 | にんじん、こまつな | にんにく、しょうが、 根深ねぎ、はくさい キムチ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 ぶなしめじ | 653 kcal 21.1 g 23.6 g 2.1 g |
| 25 | 火 | 十五夜 秋鮭ときのこの混ぜご飯（みずほの輝き） | ○ | 里芋と豚肉の炒め煮 月見汁 （かつお・昆布だし） お月見ゼリー | しろさけ、豚ばら、 木綿豆腐、ちらし かまぼこ、★たま ご、本枯かつお本 節 | 刻みのり、わかめ、 らうす昆布、ア ガー、★飲用牛乳 | 無洗米みずほの輝 き（新潟）、三温 糖、板こんにやく、 さといも、白玉粉、 じゃがいもでん 粉、上白糖 | サラダ油 | にんじん、冷凍さ やいんげん、江戸菜 | ぶなしめじ、しょう が、根深ねぎ、ぶど うジュース、あんず 缶 | 628 kcal 22.2 g 15.7 g 2.4 g |
| 26 | 水 | 体力向上 小松菜のグラタン | ○ | ツナとひじきのサラダ まいたけと卵のスープ （鶏がらだし） ブルー | 鶏むね、ツナ、★た まご、鶏がら | ★調理用牛乳、★ ミックスチーズ、 ★粉チーズ、干ひ じき、★飲用牛乳 | マカロニ、薄力粉、 パン粉、上白糖、 じゃがいもでん粉 | サラダ油、★パ ター、★白いりご ま | こまつな、にんじん、 チンゲンツアイ | たまねぎ、マッシュ ルーム、とうもろこ し、まいたけ、ブルー | 538 kcal 28.3 g 27.8 g 3.1 g |
| 27 | 木 | 押し麦ご飯（みずほの輝き・おおむぎ） | ○ | いかのチリソースがらめ チンゲンサイとじゃこのナムル せん切りじゃが芋の中華スープ （鶏がらだし） | いか、焼豚、鶏がら | ちりめんじゃこ、 ★飲用牛乳 | 無洗米みずほの輝 き（新潟）、お おむぎ、じゃがいも でん粉、上白糖、 じゃがいも | サラダ油、なたね 揚げ油②、ごま油、 ★白いりごま | チンゲンツアイ、に んじん | しょうが、たまねぎ、 にんにく、りよくと うもやし、根深ねぎ | 589 kcal 24.1 g 16.9 g 2.3 g |
| 28 | 金 | ご飯（こしひかり） | ○ | 和風大豆入りハンバーグ 粉炊き芋 にらともやしの味噌汁 （さば・煮干し・昆布だし、 麦白みそ） | 大豆、豚もも、★た まご、油揚げ、本枯 ごまさば節、麦白 みそ | ★調理用牛乳、う るめ煮干し、ら うす昆布、★飲用 牛乳 | 無洗米こしひかり （栃木）、パン粉、 上白糖、じゃがい も | サラダ油 | にら | たまねぎ、しょうが、 だいこん、りよくと うもやし | 643 kcal 29.0 g 17.7 g 2.1 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。

| 平均栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質エネルギー比 | 炭水化物 | カルシウム | ナトリウム |
|-------|---------|--------|-----------|--------|--------|--------|
| | 617kcal | 23.8 g | 29% | 80.6g | 346g | 1011mg |
| | マグネシウム | 鉄 | レチノール活性分量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
| | 93mg | 2.3mg | 237 μg | 0.37mg | 0.57mg | 30mg |
| | 食物繊維総量 | 食塩相当量 | | | | |
| | 4.4g | 2.5g | | | | |