

平成30年11月分給食献立表（保護者配布用）

今月は、新米の美味しさを味わって
もらえる献立にしました。
いろいろな産地のいろいろなお米が登場
します。



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸



日	行事食	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもの になる食品	おもにエネルギーのもと になる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1木		二色おにぎり (塩・ごま) (天たかく)	○	豚肉の味噌漬け焼き もやしとじゃこのおひたし 里芋と長ねぎの味噌汁 (煮干し・昆布だし、 白辛みそ・麦白みそ)	豚肩ロース、赤辛み そ、白辛みそ、麦白 みそ	焼きのり、ちりめん じゃこ、うるめ煮干 し、らうす昆布、★飲 用牛乳	精白米天たかく(富 山)、上白糖、さとい も	サラダ油、★白いり ごま	江戸菜、にんじん しょうが、りんご、りよ くとうもろやし、ぶなし めじ、根深ねぎ	609 kcal 25.8 g 20.1 g 2.9 g	
2金	文化の日	新米ご飯 (魚沼産 こしひかり)	○	鱈のもみじだれがけ 菊花浸し いちようのすまし汁 (かつお・昆布だし)	まだら、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	精白米魚沼こしひか り(新潟)、じゃがい ももでん粉、米粉、上 白糖	サラダ油	にんじん、江戸川区 産こまつな	だいこん、はくさい、え のきたけ、干し菊、ぶなし めじ	524 kcal 24.1 g 12.7 g 2.3 g
5月		じゃこチーズ トースト	○	アーモンドサラダ スペイン風トマトスープ (鶏がらだし) りんご(シナノスイート等)	鶏がら、ベーコン	ちりめんじゃこ、あ おのり、★ミックス チーズ、★飲用牛乳	★食パン	★マヨネーズ、オ リーブ油、★アーモ ンド	江戸川区産こまつ な、にんじん、トマト 水煮	キャベツ、たまねぎ、に んにく、りんご(シナノ スイート等)	524 kcal 21.0 g 22.7 g 2.9 g
6火		新米ご飯 (まっしぐら)	○	すき焼き (さば・昆布だし) 大学芋 ツナとわかめのおろし和え	豚ばら、絹ごし豆腐、 本枯ごまさら節、ツ ナ	らうす昆布、わかめ、 ★飲用牛乳	精白米まっしぐら (青森)、しらたき、 三温糖、さつまいも、 上白糖	サラダ油、なたね揚 げ油①	しゅんぎく	たまねぎ、練馬産根深 ねぎ、はくさい、えのき たけ、きゅうり、東京産 だいこん	675 kcal 22.3 g 21.2 g 1.8 g
7水		上海焼きそば	○	芋もち いかときゅうりの中華サラダ 愛南町産花みかん	豚ばら、赤辛みそ、い か	わかめ、★飲用牛乳	蒸し中華めん、上白 糖、じゃがいも、じゃ がいもでん粉	サラダ油、ごま油、★ 白いりごま	にんじん、にら、江戸 菜	にんにく、しょうが、た まねぎ、きくらげ(乾)、 りよくとうもろやし、き ゅうり、キャベツ、愛南 町産温州みかん	587 kcal 19.5 g 17.6 g 2.4 g
8木	い歯の日	新米ご飯 (つがるロマン)	○	焼きししゃも くきわかめのきんぴら 白菜と万次郎かぼちゃの味噌汁 (宗田・さば・昆布だし、 麦白みそ) 富有柿	トビウオ入りさつま 揚げ、宗田節、本枯 ごまさら節、麦白み そ	★からふとししゃ も、くきわかめ、ら うす昆布、★飲用牛乳	精白米つがるロマン (青森)、つきこん にやく、三温糖	サラダ油	にんじん、万次郎か ぼちゃ	ごぼう、れんこん、たま ねぎ、はくさい、瑞穂町 産しいたけ、富有柿	557 kcal 21.2 g 13.1 g 3.0 g
9金		新米ご飯 (こしひかり) 手作りのり佃煮	○	じゃが芋とひき肉のうま煮 八丈島産明日葉と ツナののり和えサラダ りんご(シナノスイート等)	豚もも、トビウオ入 りさつま揚げ、ツナ	焼きのり、刻みのり、 ★飲用牛乳	無洗米こしひかり (栃木)、上白糖、 じゃがいも、三温糖	サラダ油、ごま油	にんじん、さやいん げん、八丈島産あし たば	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、りんご(シ ナノスイート等)	621 kcal 20.6 g 12.0 g 2.1 g
12月		カレーライス (あさひのゆめ) (豚がらだし)	○	三種の豆のサラダ (大豆・ひよこ豆・大正金時豆使用) フルーツヨーグルト	豚もも、豚がら、大 豆、ひよこまめ、大正 金時豆	★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	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、キャ ベツ、パイン缶、黄桃缶 アイス、みかん缶	658 kcal 19.9 g 17.6 g 1.9 g
13火		紅はるか (さつま芋) ご飯 (なすひかり)	○	五目卵焼き 吉野汁 (さば・宗田・昆布だし) ミニトマト	鶏むね、★たまご、油 揚げ、絹ごし豆腐、本 枯ごまさら節、宗田 節	らうす昆布、★飲 用牛乳	精白米なすひかり (栃木)、さつまい も、上白糖、じゃがい もでん粉	サラダ油、★黒いり ごま	にんじん、ミニトマ ト	しょうが、たまねぎ、干 しいたけ、グリーンピー ス、だいこん、ぶなし めじ、練馬産根深ねぎ	564 kcal 25.0 g 17.4 g 2.1 g
14水		パンズパン	○	大豆入りハンバーグ ポイルせんキャベツ マヨネーズ フライドポテト 麦入りトマトスープ (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、★飲 用牛乳	★丸パン、パン粉、 じゃがいも、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	たまねぎ、キャベツ、ぶ なしめじ	645 kcal 29.9 g 27.3 g 2.7 g
15木		武蔵野うどん (肉汁うどん) (さば・宗田・ 昆布だし)	○	人参とごぼうの天ぷら じゃが芋のバターしょうゆ風味	本枯ごまさら節、宗 田節、豚ばら、油揚げ	らうす昆布、★飲 用牛乳	冷凍うどん、三温糖、 薄力粉、米粉、じゃが いも、上白糖	なたね揚げ油①、★ バター	江戸川区産こまつ な、にんじん	練馬産根深ねぎ、ごぼ う	593 kcal 19.3 g 21.4 g 2.6 g
16金		新米ご飯 (あきたこまち)	○	四川風麻婆豆腐 (豚がらだし) 春雨の中華サラダ ひらたねなし柿	絹ごし豆腐、豚かた、 八丁みそ、赤辛みそ、 豚がら	★飲用牛乳	無洗米あきたこまち (秋田)、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	にら、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)、練 馬産根深ねぎ、練馬 産キャベツ、りよくとう もろやし、ひらたねなし 柿	640 kcal 24.9 g 19.4 g 2.5 g
19月		新米ご飯 (みずほの輝き)	○	わかさぎのカレー揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草ののり和え	豚もも	★わかさぎ、刻みの り、★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き (新潟)、じゃがい もでん粉、つきこん にやく、三温糖	サラダ油、なたね揚 げ油①、★白いりご ま	東京産にんじん、さ やいんげん、ほうれ んそう	にんにく、しょうが、ご ぼう、えのきたけ	547 kcal 20.2 g 16.6 g 1.4 g
20火		ご飯 (ひとめぼれ)	○	花しゅうまい わかめとコーンのナムル にらと卵の中華スープ (鶏がらだし)	豚もも、★たまご、鶏 がら	わかめ、★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ (岩手)、じゃがい もでん粉、花しゅう まいの皮、上白糖	サラダ油、ごま油、★ 白いりごま	チンゲンツアイ、東 京産にんじん、にら	たまねぎ、しょうが、干 しいたけ、とうもろこ し、にんにく、ぶなし めじ、練馬産根深ねぎ	624 kcal 24.8 g 16.8 g 2.3 g
21水		きのこ スパゲティ	○	練馬産ほうれん草と ベーコンのキッシュ 三鷹産ブロッコリーの 東京産人参ドレッシングサラダ	鶏むね、★たまご、 ベーコン	★生クリーム、★ ミックスチーズ、★ 飲用牛乳	スパゲティ、★パイ シート	オリーブ油、★パ ター、サラダ油	トマト、練馬産ほう れんそう、三鷹産ブ ロccoliー東京産、 にんじん	にんにく、たまねぎ、え のきたけ、マッシュル ーム水煮、エリンギ、ぶ なしめじ、とうもろこ し、りんご	605 kcal 25.3 g 33.6 g 2.7 g
22木	和食の日	新米ご飯 (魚沼産 こしひかり)	○	鱈の幽庵焼き(東京産ゆず使用) 煮しめ もみじのすまし汁 (かつお・昆布だし) ミニりんご(サンふじ)	さば、鶏もも、トビウ オ入りさつま揚げ、 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	精白米魚沼こしひか り(新潟)、さとい も、板こんにやく、三 温糖	サラダ油	東京産にんじん、江 戸川区産こまつな	しょうが、東京産ゆず、 ごぼう、れんこん、干 しいたけ、えのきたけ、 りんご(ふじ)	659 kcal 25.9 g 24.1 g 2.4 g
26月		新米ご飯 (萌えみのり)	○	肉じゃがコロッケ 白菜と切り昆布のサラダ きのこ汁 (さば・昆布だし、麦白みそ)	豚もも、大豆、本枯 ごまさら節、麦白み そ	刻み昆布、うるめ煮 干し、らうす昆布、★ 飲用牛乳	精白米萌えみのり (秋田)、しらたき、 じゃがいも、三温糖、 薄力粉、パン粉、上白 糖	サラダ油、なたね揚 げ油②、ごま油	東京産にんじん、江 戸菜	たまねぎ、東京産はく さい、ぶなしめじ、瑞穂 町産しいたけ、なめこ、 えのきたけ、練馬産根 深ねぎ	649 kcal 20.9 g 18.1 g 2.3 g
27火		手作り オニオンブレッド	○	鮭のクリーム煮 (鶏がらだし) グリーンサラダ 早香	ベーコン、★たまご、 しろさけ、鶏がら	★調理用牛乳、★生 クリーム、★飲用牛 乳	強力粉、米粉、上白 糖、薄力粉	オリーブ油、★パ ター、サラダ油	東京産にんじん、江 戸菜	たまねぎ、マッシュル ーム水煮、東京産キャ ベツ、早香	592 kcal 22.6 g 22.8 g 2.1 g
28水		新米ご飯 (こしひかり)	○	油淋鶏(鶏肉のから揚げねぎソース) チンゲンサイとじゃこのナムル キムチ風味のわかたまスープ (鶏がらだし)	鶏もも、絹ごし豆腐、 ★たまご、鶏がら	ちりめんじゃこ、わ かめ、★飲用牛乳	無洗米こしひかり (栃木)、上白糖、 じゃがいもでん粉	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、東 京産にんじん、にら	しょうが、練馬産根 深ねぎ、りよくとうも ろやし、はくさいキム チ、えのきたけ	639 kcal 29.7 g 20.8 g 2.5 g
29木		そぼろ卵ご飯 (彩のかがやき)	○	大蔵大根のふるふき大根 野菜とハムの辛子醤油和え りんご(ふじ)	鶏むね、★たまご、赤 辛みそ、ロースハム	★飲用牛乳	無洗米彩のかがやき (埼玉)、三温糖、上 白糖	サラダ油、★白いり ごま	江戸川区産こまつ な、東京産にんじん	しょうが、大蔵だい こん、東京産キャベツ、 りんご(ふじ)	554 kcal 21.3 g 14.9 g 2.0 g
30金		新米ご飯 (ひとめぼれ)	○	秋刀魚の塩焼き 紅はるか(さつま芋)の豚汁 (さば・煮干し・昆布だし、白辛みそ) 白菜と油揚げの煮びたし	さんま、豚ばら、絹 ごし豆腐、本枯ごま さら節、白辛みそ、油 揚げ	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)、さつまい も、板こんにやく、上 白糖	サラダ油、ごま油、★ 白すりごま	東京産にんじん、江 戸川区産こまつな	しょうが、ごぼう、東 京産だいこん、練馬 産根深ねぎ、東京産は くさい	693 kcal 26.8 g 26.9 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
	607kcal	15.40%	29.5%	79.8g	340g	927mg
	マグネシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	89mg	2.1mg	238μg	0.38mg	0.55mg	34mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
	4.4g	2.3g				