



令和元年5月分家庭配布用給食献立表

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のになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7	即位の日	赤飯 (こがねもち・みずほの輝き)	○	鯖の竜田焼き上鷲宮小産木の芽風味 山菜(さく・みず)の炒め煮 お祝いのすまし汁 (かつお・昆布だし)	ささげ、★さわら、★トビウオ入りさつま揚げ、本枯かつお本節、絹ごし豆腐、★祝いなると	らうす昆布、わかめ、★飲用牛乳 もち米こがねもち(新潟)無洗米みずほの輝き(新潟)、じゃがいもでん粉、じゃがいも(アローワ)、三温糖	サラダ油、★黒いりごま にんじん 上鷲宮小産木の芽(山菜)、秋田県産さく(山菜)、秋田県産みずほ(山菜)、えのきたけ	634 kcal 26.4 g 19.9 g 3.0 g
8	端午の節句	中華ちまき (こがねもち)	○	だしまき卵 わかたけ汁 (かつお・昆布だし) 河内晩柑 	豚もも、★たまご、絹ごし豆腐、★ちりしらかまぼこ、本枯かつお本節	わかめ、らうす昆布、★飲用牛乳 もち米こがねもち(新潟)	新にんじん、江戸菜 しょうが、干しいたけ、たけのこ、河内晩柑	535 kcal 23.7 g 17.3 g 2.7 g
9	八十八夜	枝豆とわかめのもち麦ご飯 (もち麦・みずほの輝き)	○	ちくわの緑茶揚げ みそけんちん汁 (さば・宗田・昆布だし、練馬麦赤みそ) 抹茶ミルクゼリー	★焼き竹輪、鶏むね、絹ごし豆腐、本枯ごまさば節、宗田節、練馬麦赤みそ	わかめごはんの素、らうす昆布、アガー、★調理用牛乳、★生クリーム、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、もち麦、薄力粉、米粉、じゃがいも、白板こんにやく、上白糖	サラダ油、★白いりごま、なたね揚げ油1-① 新にんじん  ★むきえだまめ、しょうが、ごぼう、だいこん、根深ねぎ	653 kcal 24.2 g 19.7 g 2.9 g
10	金	カレーライス (あさひのゆめ)	○	ツナとわかめとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	豚もも、豚がら、★ツナ	わかめ、★ヨーグルト、★飲用牛乳 精白米あさひのゆめ(栃木)、じゃがいも、薄力粉、上白糖	サラダ油、★白いりごま 新にんじん、トマト水煮 にんにく、しょうが、新たまねぎ、りんご、キャベツ、とうもろこし、★パイン缶、黄桃缶、みかん缶	669 kcal 20.6 g 18.7 g 1.7 g
13	月	ご飯 (新之助)	○	豚肉の味噌漬け焼き 蒸しポテト 新たまごキャベツの味噌汁 (さば・宗田・昆布だし、九州麦白みそ、甘口白米みそ)	豚肩ロース、信州赤辛みそ、本枯ごまさば節、宗田節、九州麦白みそ、甘口白米みそ	らうす昆布、★飲用牛乳 精白米新之助(新潟)、じゃがいも(アローワ)	新にんじん しょうが、りんご、新たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	610 kcal 24.7 g 20.3 g 2.2 g
14	火	ご飯 (あきたこまち)	○	家常豆腐(揚げ豆腐と豚肉の中華炒め) (豚がらだし、信州赤辛みそ) もやしとチンゲンサイのナムル 河内晩柑	豚ばら、豚がら、信州赤辛みそ、本枯豆腐押し豆腐	★飲用牛乳 精白米あきたこまち(秋田)、三温糖、じゃがいもでん粉、上白糖	サラダ油、なたね揚げ油1-②、ごま油、★白いりごま 青ピーマン、新にんじん、チンゲンサイ しょうが、にんにく、根深ねぎ、八丈島産きくらげ、りよくとうもろやし、河内晩柑	610 kcal 21.7 g 23.3 g 1.6 g
15	1年生さやむき	五目うどん (かつお・宗田・さば・椎茸・昆布だし)	○	いなり寿司(天たかく) 空豆とえびのかき揚げ なつみ(カラマンダリン) 	豚ばら、★トビウオ入りさつま揚げ、油揚げ、本枯かつお本節、宗田節、本枯ごまさば節、油揚げ、★えび	らうす昆布、★飲用牛乳 冷凍うどん、精白米天たかく(富山)、上白糖、三温糖、薄力粉、米粉	サラダ油、★白いりごま、なたね揚げ油1-③ 新にんじん、江戸菜 ぶなしめじ、根深ねぎ、だし用しいたけ、新たまねぎ、★すらまめ、カラマンダリン	615 kcal 22.1 g 20.0 g 2.0 g
16	木	ご飯 (ひとめぼれ)	○	鯖の山椒焼き 豚肉と竹の子の味噌炒め (信州赤辛みそ) 春大根と小町麩の味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、信州白辛みそ)	★さば、豚ばら、信州赤辛みそ、本枯ごまさば節、信州白辛みそ	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)、白つきこんにやく、三温糖、じゃがいも(アローワ)、小町ふ	新にんじん、こまつな しょうが、たけのこ、春だいこん、えのきたけ	652 kcal 25.7 g 27.2 g 2.4 g
17	運動会応援4年	パンズパン	○	八丈島産春とびうお入りコロッケ キャベツのカレー風味 フラッグエッグ 春かぶりミネストローネ (鶏がらだし)	豚もも、★八丈島春とびうおミンチ、★うずら卵、ベーコン、鶏がら	★飲用牛乳 ★丸パン、じゃがいも、薄力粉、パン粉、シエルマカロニ	サラダ油、★なたね揚げ油1-④(そらまめ) 新にんじん、青ピーマン、トマト水煮 新たまねぎ、キャベツ、かぶ、セロリ、にんにく	591 kcal 24.0 g 22.6 g 2.8 g
20	運動会応援1年	手作り丸パン 手作りいちごジャム	○	アスパラとシーフードのクリーム煮 (鶏がらだし) いろとりどりのゆずドレッシングサラダ ミニトマト	いたやがい小柱、するめいか、鶏がら	★調理用牛乳、★生クリーム、★飲用牛乳 強力粉、上白糖、薄力粉	サラダ油、★バター 新にんじん、アスパラガス、赤ピーマン、江戸菜、ミニトマト いちご、レモン果汁、新たまねぎ、マッシュルーム、マッシュルーム、黄ピーマン、キャベツ、たまねぎ、ゆず果汁	554 kcal 21.0 g 20.9 g 1.9 g
21	運動会応援2年	ご飯 (つや姫)	○	豆腐のステーキ 芋煮 (さば・宗田・昆布だし) おみ漬け	木綿豆腐押し豆腐、豚もも、本枯ごまさば節、宗田節	らうす昆布、★飲用牛乳 精白米つや姫(山形産)、三温糖、じゃがいもでん粉、さといも、白板こんにやく	サラダ油、ごま油 新にんじん、江戸菜 しょうが、新たまねぎ、だいこん、根深ねぎ、ぶなしめじ、だし用しいたけ	512 kcal 20.7 g 14.9 g 1.6 g
22	運動会応援3年	ピラウ (アフリカ風ピラフ) (山田錦)	○	チキンアンバ(アフリカ風鶏肉のトマト煮) (鶏がらだし) ひよこ豆入りサラダ ティーダパイナップル	鶏もも、鶏がら、ひよこめ	★飲用牛乳 精白米山田錦(新潟県)	サラダ油、★ピーナッツバター トマト水煮、新にんじん にんにく、新たまねぎ、キャベツ、★パイナップル	599 kcal 23.3 g 16.2 g 2.6 g
23	運動会応援5年	ご飯 (ゆめぴりか)	○	にしんの生姜だれ どさんこ汁 (さば・昆布だし、信州赤辛みそ) かにかまと昆布のサラダ	★にしん、ぼたて、本枯ごまさば節、信州赤辛みそ、★かにかま(魚・卵・いか・えび・かに)	らうす昆布、刻み昆布、★飲用牛乳 精白米ゆめぴりか(北海道)、じゃがいもでん粉、上白糖、じゃがいも(アローワ)	サラダ油、★バター、ごま油、★白いりごま  新にんじん、こまつな しょうが、新たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	608 kcal 25.0 g 19.0 g 2.4 g
24	運動会応援全校	紅白ご飯 (カリカリ梅ご飯) (天たかく)	○	豚肉のジンギスカン風 紅白サラダ マヨネーズ 紅白ゼリー 	豚もも、★ツナ	アガー、★飲用牛乳 精白米天たかく(富山)、三温糖、上白糖	サラダ油、★白いりごま、★マヨネーズ 青ピーマン、赤ピーマン、新にんじん カリカリ梅、しょうが、にんにく、たまねぎ、りよくとうもろやし、キャベツ、新たまねぎ、りんご、だいこん、クランベリージュース、白桃缶	603 kcal 21.0 g 19.1 g 1.7 g
28	運動会予備日	二色おにぎり (塩・ごま) (天たかく)	○	オホーツクサーモンの塩焼き 舟きゅうり 豚汁 (さば・煮干し・昆布だし、九州麦白みそ)	★オホーツクサーモン、豚ばら、本枯ごまさば節、九州麦白みそ	焼きのり、うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳 精白米天たかく(富山)、じゃがいも(アローワ)、白板こんにやく	サラダ油、★白いりごま 新にんじん きゅうり、しょうが、新たまねぎ、ごぼう、だいこん、根深ねぎ	566 kcal 27.5 g 15.6 g 2.2 g
29	1年生さやむき	グリーンピース ご飯 (コシヒカリ)	○	肉じゃが 荳わかめ入りサラダ 雪中貯蔵甘夏みかん 	豚ばら	くきわかめ、★飲用牛乳 精白米コシヒカリ(新潟)、白つきこんにやく、じゃがいも(アローワ)、三温糖、上白糖	サラダ油、★白いりごま 新にんじん グリーンピース、しょうが、新たまねぎ、キャベツ、りよくとうもろやし、雪中貯蔵甘夏みかん	577 kcal 16.8 g 14.1 g 2.1 g
30	木	ご飯 (コシヒカリ)	○	春巻き たことわかめのサラダ いらと卵の中華スープ (鶏がらだし)	豚もも、たこスライス、★たまご、鶏がら	わかめ、★飲用牛乳 精白米コシヒカリ(新潟)、緑豆はるさめ、三温糖、じゃがいもでん粉、春巻きの皮、薄力粉、上白糖	サラダ油、★なたね揚げ油2-①、★白いりごま にら、新にんじん しょうが、たけのこ、干しいたけ、きゅうり、ぶなしめじ、根深ねぎ	589 kcal 22.0 g 19.5 g 2.1 g
31	金	キムタクご飯 (あさひのゆめ)	○	きびなごのから揚げ スナップえんどう マヨネーズ 新たまご海藻の味噌汁 (さば・宗田・煮干し・昆布だし、信州白辛みそ)	豚ばら、本枯ごまさば節、宗田節、信州白辛みそ	★きびなご、うるめ煮干し、らうす昆布、海藻ミックス、★飲用牛乳 精白米あさひのゆめ(栃木)、じゃがいもでん粉、じゃがいも(アローワ)	サラダ油、ごま油、★白いりごま、なたね揚げ油、★マヨネーズ  はくさいキムチ、つぼ漬けたくあん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、スナップえんどう、新たまねぎ	613 kcal 22.5 g 23.1 g 3.0 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
	599kcal	15.20%	29.2%	79.5g	325mg	899mg
	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
	87mg	2.0g	196μg	0.36mg	0.52mg	32mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
	3.9g	2.3g				