



# 令和元年7月分家庭配布用給食献立表



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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	読書週間	ご飯 (佐賀県産 夢しずく)	○	秋刀魚の塩焼き 刻み昆布の炒め物 つるむらさきとえのきの味噌汁 (宗田・さば・昆布・椎茸だし、 信州白辛みそ・甘口白米みそ)	★さんま、豚ばら、 油揚げ、★蒸しかまぼこ、 宗田節、本枯ごまさば節、 信州白辛みそ、甘口白米みそ	精白米夢しずく (佐賀)、白つき こんにやく	サラダ油 にんじん、つるむらさき	だし用干し椎茸、えのきたけ 617 kcal 24.6 g 24.7 g 2.3 g	
2火	半夏生・読書週間	関東風つゆのつけうどん (さば・かつお・昆布・椎茸だし)	○	かぼちゃの天ぷら 竹輪の天ぷら たことわかめのサラダ	本枯ごまさば節、 本枯かつお本節、 ★焼き竹輪、たこ	らうす昆布、わかめ、 ★飲用牛乳 冷凍うどん、三温糖、 薄力粉、米粉、上白糖	なたね揚げ油1-①、 サラダ油、★白いりごま かぼちゃ	だし用干し椎茸、 根深ねぎ、東京産きゅうり 653 kcal 23.2 g 21.4 g 3.4 g	
3水	読書週間	夏野菜のカレーライス (北海道産 ななつぼし) (豚がらだし)	○	きゅうりとインゲンとツナのサラダ マンゴーパインヨーグルト	豚もも、豚がら、★ ツナ	★ヨーグルト、★ 飲用牛乳 精白米ななつぼし (北海道)、米粉、 三温糖	サラダ油、なたね 揚げ油1-② にんじん、東京産 トマト、東京産さ やインゲン	東京産たまねぎ、 東京産なす、東京 産ズッキーニ、りんご、 東京産キャベツ、 東京産きゅうり、★ パイン缶、★マン ゴー缶 621 kcal 18.9 g 18.0 g 1.7 g	
4木	冷やし中華の日 (7/6)、 読書週間	冷やし中華 (さば・昆布だし)	○	じゃが芋のバターしょうゆ風味 すいか	焼豚、★たまご、 本枯ごまさば節	らうす昆布、★ 飲用牛乳 生中華めん、上白糖、 じゃがいも (シンシア)	ごま油、サラダ油、 ★バター りよくとうもろこし、 東京産きゅうり、 しょうが、すいか	642 kcal 27.1 g 17.6 g 3.0 g	
5金	七夕	七夕ちらし寿司 (新潟県産 こしいぎき)	○	いかの竜田焼き 七夕汁 (かつお・昆布だし) 七夕ゼリー (上鷺宮小の梅シロップ入り)	油揚げ、★えび、★ たまご、いか、本枯 かつお本節、★ち らしかまぼこ	刻みのり、らうす 昆布、アガー、★ 飲用牛乳 無洗米こしいぎき (新潟)、上白糖、 じゃがいもでん 粉、そうめん	サラダ油、★白 いりごま にんじん、冷凍さ やインゲン、さと まち島オクラ	みょうが、しょうが、 根深ねぎ、梅シロ ップ(上鷺宮小の梅 シロップ入り)、★ パイン缶、★ナ タデココ 601 kcal 28.2 g 19.0 g 2.8 g	
8月	読書週間	ご飯 (青森県産 つがるロマン) 手作りなめたけ	○	塩肉じゃが (さば・昆布だし) 焼きししゃも キャベツときゅうりの浅漬け	豚ばら、本枯ご まさば節	らうす昆布、★ らふとししゃも、 ★飲用牛乳 精白米つがるロ マン(青森)、三温 糖、じゃがいも でん粉、白つき こんにやく、じゃ がいも(とうや・ デジマ等)	サラダ油 にんじん、東京 産さやインゲン	えのきたけ、し ょうが、東京産 たまねぎ、東京 産キャベツ、東 京産きゅうり 611 kcal 21.6 g 15.7 g 2.4 g	
9火	読書週間	二色おにぎり (北海道産 ゆめびりか)	○	鶏肉のから揚げ 夏野菜の豚汁 (さば・宗田・うるめ煮干し・ 昆布・椎茸だし、 九州麦白みそ・玄米中辛みそ) ミニトマト	鶏むね、豚ばら、 絹ごし豆腐、本枯 ごまさば節、宗田 節、九州麦白みそ、 玄米中辛みそ	わかめごはんの 素、焼きのり、うる め煮干し、らうす 昆布、★飲用牛乳	精白米ゆめびり か(北海道)、上白 糖、じゃがいも でん粉、白飯 こんにやく	サラダ油、★白 いりごま、なたね 揚げ油1-③ 東京産かぼちゃ、 にんじん、ミニト マト	だし用干し椎茸、 しょうが、東京 産なす、とうがん、 東京産たまねぎ 644 kcal 31.7 g 20.0 g 3.9 g
10水	読書週間	ご飯 (新潟県産 新之助)	○	カレーコロッケ キャベツの塩昆布和え キムチスープ (豚がらだし、信州赤辛みそ)	豚もも、★大豆、 豚ばら、絹ごし豆 腐、★たまご、 信州赤辛みそ、 豚がら	塩昆布、★飲用 牛乳 精白米新之助 (新潟)、じゃがい も、薄力粉、 パン粉、じゃがい もでん粉	サラダ油、なたね 揚げ油2-①、ご ま油 にんじん、東京 産ピーマン、に ら	東京産たまねぎ、 東京産キャベツ、 にんにく、はく さいキムチ、え のきたけ、根深 ねぎ、しょうが 697 kcal 24.5 g 21.7 g 2.3 g	
11木	読書週間	ご飯 (新潟県産 コシヒカリ)	○	ピーマンの肉詰め焼き 青のりポテト ズッキーニとコーンの味噌汁 (さば・宗田・うるめ煮干し・ 昆布・椎茸だし、 甘口白米みそ・信州白辛みそ)	豚もも、木綿豆腐 押し豆腐、本枯 ごまさば節、宗田 節、甘口白米みそ、 信州白辛みそ	あおりのり、うる め煮干し、らうす 昆布、★飲用牛乳	精白米コシヒカ リ(新潟)、じゃ がいもでん粉、 じゃがいも	サラダ油 東京産ピーマン	だし用干し椎茸、 しょうが、東京 産たまねぎ、東 京産ズッキーニ、 とうもろこし 553 kcal 22.6 g 13.7 g 1.8 g
12金	読書週間	手作り プチフランスパン	○	ひき肉と豆のトマト煮 イタリアンサラダ ミニメロン(青肉メロン)	豚もも、大正金時 豆、ひよこめ、★ 大豆	★サラダチーズ、 ★飲用牛乳 強力粉、上白糖	サラダ油、オリ ーブ油 にんじん、赤 ピーマン、ト マト水煮	にんにく、し ょうが、東京 たまねぎ、セ ロリー、東京 産キャベツ、 東京産きゅう り、青肉メ ロン 556 kcal 24.8 g 16.7 g 1.9 g	
16火	インドネシア料理	ナシゴレン (新潟県産 山田錦)	○	目玉焼き 汁ビーフン (鶏がらだし) 樹上完熟プラム	鶏むね、★えび、 ★たまご、鶏がら、 鶏むね	★飲用牛乳 精白米山田錦 (新潟県)、ビー フン	サラダ油 にんじん、に ら	にんにく、り よくとうもろ こし、根深 ねぎ、ずも 592 kcal 26.1 g 17.1 g 2.5 g	
17水	読書週間	ご飯 (山形県産 つや姫)	○	鯖の味噌煮 炒り豆腐 モロヘイヤ入りのり和えサラダ	★さば、中辛赤 みそ、仙台みそ、 木綿豆腐押し豆腐、 鶏むね、★たまご	刻みのり、★ 飲用牛乳 精白米つや姫 (山形)、三温糖、 上白糖	サラダ油、ご ま油 にんじん、モ ロヘイヤ	しょうが、東 京産たまねぎ、 りよくとう もろこし 677 kcal 27.6 g 26.9 g 2.1 g	
18木	沖縄県の料理	シシジューシー (埼玉県産 彩のかがやき)	○	グルクンの天ぷら フーチャンブルー 冬瓜入りアサージュ (さば・宗田・昆布だし、 信州白辛みそ・甘口白米みそ)	豚もも、油揚げ、 ★ぐるくん(たかさ ご)、★たまご、 豚ばら、本枯 ごまさば節、宗田 節、信州白辛み そ、甘口白米 みそ	干ひじき、らう す昆布、本も ずく、★ 飲用牛乳 精白米彩のかが やき(埼玉)、三 温糖、薄力粉、 米粉、小町ふ	サラダ油、なた ね揚げ油2-② にんじん、に ら	しょうが、り よくとうもろ こし、だし用 干し椎茸、東 京産たま ねぎ、とう がん 638 kcal 29.3 g 22.5 g 2.7 g	
19金	土用の丑	ひつまぶし (岩手県産 ひとめぼれ)	○	わかめとちくわのサラダ 沢煮椀 (かつお・昆布だし) ぶどう(デラウエア)	★うなぎ(かば 焼き)、★刻みあ なご、★焼き竹 輪、★蒸しかま ぼこ、本枯 かつお本節	わかめ、らう す昆布、★ 飲用牛乳 無洗米ひとめ ぼれ(岩手)、三 温糖、上白糖	サラダ油、ご ま油、 ★白いりご ま 江戸菜、にん じん、さやえん どう	ごぼう、東京 産キャベツ、 東京産きゅう り、だいこん、 ぶどう(デラウ エア) 500 kcal 17.6 g 12.3 g 2.7 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
	615kcal	16.10%	27.9%	79.4g	320mg	1018mg
	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	2.1g	227μg	0.35mg	0.55mg	30mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
	3.9g	2.5g				

