



令和2年9月分家庭配布用給食献立表

※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 (主菜・副菜・汁物・デザートなど)	からだをつくる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ひき肉となすの トマトカレーライス (北海道産なつぼし) (豚がら・野菜だし)	○	ツナ入りフレンチサラダ ぶどう【デラウエア】	豚もも、豚がら、ツナ	寒天粉、★飲用牛乳 精白米なつぼし(北海道)、薄力粉、てんさい糖	にんじん、トマト水煮	624 kcal 17.3 g 18.5 g 1.4 g
2	水	新潟県産コシヒカリ ご飯	○	ポークソテー 青のりポテト 東京産冬瓜の味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 宮城産味噌・信州産味噌) りんごシャーベット	豚肩ロース、ごまさば本枯節、 油揚げ、宮城産味噌(宮城県産・ 白色甘口)、信州産味噌(長野県産・ 淡色甘口)	あおのり、うるめ煮干し、 らうす昆布、★飲用牛乳	東京都産こまつな	688 kcal 23.6 g 22.3 g 2.1 g
3	木	フィッシュサンド (背割りコッペパン)	○	(マヒマヒのフライ風パン焼き) (ポイルせんキャベツ) (マヨネーズ) フライドポテト レンズ豆入りミネストローネ (鶏がら・野菜だし)	★しいら、レンズまめ、ベーコン、 鶏がら	★飲用牛乳	にんじん、トマト水煮	621 kcal 27.3 g 27.6 g 3.1 g
4	金	山形県産はえぬき ご飯	○	チーズタッカルビ ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ (さば・昆布・椎茸だし)	鶏もも、仙台味噌(宮城県産・ 赤色辛口)、★絹ごし豆腐、 ごまさば本枯節	ミックスチーズ、寒天粉、 わかめ、らうす昆布、★飲用牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、りょくとうもろこし、 ぶなしめじ、根深ねぎ、だし用 しいたけ	590 kcal 28.1 g 19.5 g 3.3 g
7	月	栃木県産なすひかり ご飯	○	春巻き チンジャオロースー 中華風卵スープ (鶏がら・野菜だし)	鶏むね、豚もも、★たまご奥久 慈卵、鶏がら	寒天粉、★飲用牛乳	しょうが、たけのこ、干し しいたけ、にんにく、ぶなしめ じ、根深ねぎ、だし用 しいたけ	584 kcal 21.6 g 19.2 g 2.4 g
8	火	秋田県産あきたこまち ご飯	○	麻婆じゃが (豚がら・野菜だし) キャベツとコーンの中華風サラダ ぶどう【瀬戸ジャイアンツ】	豚もも、★大豆ミート、仙台味 噌(宮城県産・赤色辛口)、 豚がら	寒天粉、★飲用牛乳	しょうが、にんにく、根深 ねぎ、たけのこ、キャベ ツ、とうもろこし、ぶどう 瀬戸ジャイアンツ	618 kcal 19.5 g 17.6 g 2.0 g
9	水	栗おこわ (新潟県産 みずほの輝き・ 新潟県産こがねもち)	○	秋刀魚の塩焼き 菊花浸し 東京産冬瓜のすまし汁 (かつお・昆布・椎茸だし) ぶどう【巨峰】	★さんま、花かつお、かつお本 枯節、★絹ごし豆腐、ちらしか まぼこ	寒天粉、まこんぶ、わか め、★飲用牛乳	はくさい、えのきたけ、干 し菊、だし用しいたけ、東 京産とうがん、ぶどう巨 峰	604 kcal 24.3 g 21.9 g 2.2 g
10	木	手作り焼きカレーパン (北海道産オホーツク)	○	きゅうりの浅漬け 野菜スープ (鶏がら・野菜だし) なし【豊水】	豚もも、ベーコン、鶏がら	★飲用牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、えのきた け、なし豊水	502 kcal 18.8 g 18.9 g 2.0 g
11	金	ソース焼きそば	○	ポテトこ焼き 茎わかめスープ (さば・昆布・椎茸だし) 緑日風サイダーゼリー	豚ばら、★たこ、花かつお、こ まさば本枯節	寒天粉、あおのり、らう す昆布、くきわかめ、ア ガー、★飲用牛乳	キャベツ、りょくとうも ろこし、紅しょうが、根深 ねぎ、だし用しいたけ、え のきたけ、★黄桃缶、みかん 缶	579 kcal 20.5 g 19.3 g 3.5 g
14	月	栃木県産とちぎの星 ご飯	○	まんだいのから揚げごまがらめ ひじきの炒め煮 舞茸と豚肉の味噌汁 (さば・宗田・昆布・椎茸だし、 仙台味噌・秋田味噌)	★まんだい、トビウオ入りさ つまつ揚げ、ごまさば本枯節、宗 田節、豚ばら、仙台味噌(宮城 県産・赤色辛口)、秋田味噌 (秋田県産・赤色辛口)	干ひじき、寒天粉、ま こんぶ、★飲用牛乳	しょうが、だし用しいた け、榎原村産まいたけ、根 深ねぎ	564 kcal 18.6 g 19.0 g 3.3 g
15	火	宮城県産ひとめぼれ ご飯	○	鯖のつけ焼き 豚肉となすの味噌炒め キャベツともやしとにらの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 高山産味噌・信州産味噌)	★さば、豚ばら、仙台味噌(宮 城県産・赤色辛口)、油揚げ、 ごまさば本枯節、高山産味噌 (岐阜県産・淡色甘口)、信 州産味噌(長野県産・淡色甘 口)	寒天粉、うるめ煮干し、 らうす昆布、★飲用牛 乳	しょうが、なす、にんに く、たまねぎ、りょくとう もやし、キャベツ、だし用 しいたけ	681 kcal 26.5 g 29.8 g 2.4 g
16	水	北海道産ゆめぴりか ご飯	○	ガリパタチキン さやいんげん入りサラダ 玉ねぎとじゃが芋とわかめの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 阿波御膳味噌)	鶏むね、ごまさば本枯節、阿波 御膳味噌(徳島県産・赤色甘 口)	寒天粉、わかめ、うるめ 煮干し、らうす昆布、★ 飲用牛乳	ぶなしめじ、根深ねぎ、に んにく、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、えのきた け、だし用しいたけ	567 kcal 25.0 g 16.6 g 2.3 g
17	木	タイ料理 ガバオライス (青森県産 つがるロマン)	○	目玉焼き ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) なし【豊水】	豚もも、★大豆ミート、★たま ご奥久慈卵、★えび	寒天粉、★飲用牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなし めじ、きゅうり、赤たま ねぎ、レモン果汁、なし豊 水	636 kcal 29.8 g 19.6 g 2.0 g
18	金	敬老の日 赤飯 (新潟県産こがねもち・ 新潟県産みずほの輝き、 備中ささげ)	○	豆腐入りふわふわ卵焼き 煮しめ おさかな雑入りすまし汁 (かつお・昆布・椎茸だし)	備中ささげ、★たまご奥久慈 卵、★絹ごし豆腐、鶏もも、ト ビウオ入りさつまつ揚げ、かつ お本枯節、おさかな雑	寒天粉、らうす昆布、わ かめ、★飲用牛乳	しょうが、ごぼう、れんこ ん、干ししいたけ、だし用 しいたけ、えのきたけ	601 kcal 26.1 g 17.3 g 2.7 g
23	水	秋の彼岸 カレーうどん (さば・宗田・ 昆布・椎茸だし)	○	おはぎ コーンの天ぷら キャベツときゅうりの梅和え	ごまさば本枯節、宗田節、豚ば ら、油揚げ、あずき	らうす昆布、★飲用牛 乳	だし用しいたけ、根深 ねぎ、北海道十勝産とうも ろこし、キャベツ、きゅう り、乾燥カリカリ梅	685 kcal 23.3 g 20.1 g 2.0 g
24	木	宮城県産だて正夢 ご飯	○	ハンバーグ玉ねぎソース じゃが芋のバターしょうゆ風味 野菜と油揚げの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 宮城産味噌・会津産味噌)	★大豆ミート、豚もも、★たま ご奥久慈卵、油揚げ、ごまさば 本枯節、宮城産味噌(宮城県 産・白色甘口)、会津産味噌 (福島県産・淡色甘口)	調理用牛乳、うるめ煮 干し、らうす昆布、★飲 用牛乳	たまねぎ、しょうが、にん にく、ぶなしめじ、キャベ ツ、だし用しいたけ	648 kcal 28.7 g 16.9 g 2.5 g
25	金	沖縄県 ツナご飯 (新潟県産 みずほの輝き)	○	沖縄もずくの天ぷら ゴーヤチャンプルー なし【豊水】	ツナ、★たまご奥久慈卵、豚ば ら、★木綿豆腐押し豆腐	沖縄恩納村産本もず く、寒天粉、★飲用牛乳	たまねぎ、にがうり、しょ うが、りょくとうもやし、 なし豊水	680 kcal 20.4 g 27.1 g 1.9 g
28	月	ポテトマカロニグラタン	○	キャロットラペ 麦入りトマトスープ (鶏がら・野菜だし) 生ブルー	ベーコン、ツナ、鶏がら	調理用牛乳、パルメザ ンチーズ、ミックス チーズ、寒天粉、★飲用 牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、干 しぶどう、ブルー	588 kcal 25.3 g 28.6 g 3.0 g
29	火	新潟県産新之助 ご飯	○	真砂揚げ 茎わかめの炒め煮 舞茸と里芋の味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 信州産味噌・宮城産味噌)	★木綿豆腐押し豆腐、鶏むね、 ★たまご奥久慈卵、トビウオ 入りさつまつ揚げ、ごまさば本 枯節、信州産味噌(長野県 産・淡色甘口)、宮城産味噌 (宮城県産・白色甘口)	くきわかめ、寒天粉、う るめ煮干し、らうす昆 布、★飲用牛乳	しょうが、たまねぎ、れん こん、だし用しいたけ、榎 原村産まいたけ、根深 ねぎ	610 kcal 23.6 g 19.8 g 3.1 g
30	水	山形県産つや姫ご飯	○	手作りのり佃煮 きびなごのカレー揚げ 肉野菜炒め なすとかぼちゃの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 越後産味噌・豊越産味噌)	豚ばら、油揚げ、ごまさば本枯 節、越後産味噌(新潟県 産・赤色甘口)、豊越産 味噌(新潟県産・赤色中甘)	焼きのり、★きびなご、 寒天粉、うるめ煮干し、 らうす昆布、★飲用牛 乳	にんにく、しょうが、たま ねぎ、りょくとうもやし、 キャベツ、なす、ぶなしめ じ、だし用しいたけ	613 kcal 24.6 g 20.0 g 2.2 g

\* ご飯については、米の品種と産地、汁ものについては、だし、みその種類を記載しております。

★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
	614kcal	14.10%	30%	79.5g	335mg	1013mg
	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
	91mg	2.0g	212μg	0.36mg	0.54mg	30mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
	4.6g	2.5g				