

# 令和7年度 5月 こんだてひょう

## 中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	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	その他	134種- たんぱく質 脂質
1 木	○	スパゲッティペスカトーレ	いか ★海老 まぐろ (油漬)	スパゲッティ 油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう 醤油	666 kcal
		コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 加熱りんご 玉ねぎ	酢 塩	130 %
		まっちゃんあずきスコーン	★牛乳	小麦粉 砂糖 ★バター 甘納豆		茶 ベーキングパウダー 水	27.8 %
2 金	○	ごはん		米		水 酒	596 kcal
		かつおのたつたあげ	鰹	でん粉 油	生姜	醤油 みりん	17.1 %
		いそびたし	のり		小松菜 人参 チンゲンサイ	醤油 みりん 出し汁	23.6 %
		みそしる	だし割り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 ねぎ	水	
7 水	○	カレーライス	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 加熱りんご セロリー トマト缶	水 豚骨 クミン粒 コリアンダー ガラムマサラ ターメリック クミン粉 カレー粉 塩 こしょう 中濃ソース 醤油	664 kcal
		まめとやさいのマリネ	大豆	砂糖 油	枝豆 (冷凍) きゅうり 人参 蓮根	酢 塩 こしょう 粉からし 醤油	12.4 %
		べにこなつ			★タンゼロ		28.5 %
8 木	○	あかしごはん		米	しそ	水 酒	593 kcal
		ししゃものサクサクあげ	★ししゃも	小麦粉 でん粉 油		ベーキングパウダー 水	15.2 %
		おひたし	かつお節		チンゲンサイ もやし 人参	醤油 みりん 出し汁	28.2 %
		みそしる	だし割り節 豆腐 油揚げ 味噌		大根 玉ねぎ 人参	水	
9 金	○	ぶどうパン		★ぶどうパン			576 kcal
		スペインふうオムレツ	鶏肉 ★卵	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	15.8 %
		カラフルサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 塩 こしょう 醤油	33.6 %
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラ 水	
12 月	○	グリーンピースごはん		米	グリーンピース	水 酒 塩	575 kcal
		とりのてりやき	鶏肉	砂糖		醤油 塩 みりん	16.5 %
		わかめサラダ	わかめ	油 砂糖	もやし きゅうり	酢 醤油	29.4 %
		みそしる	だし割り節 油揚げ 豆腐 味噌		大根 小松菜 玉ねぎ 人参	水	
13 火	○	ごはん		米		水 酒	603 kcal
		ひきにくのコーンむし	鶏肉 豚挽き肉	ごま油	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶	生姜 塩 醤油 酒	14.8 %
		やさいのオイスターいため		油 ごま油	人参 キャベツ もやし	醤油 オイスターソース こしょう	26.4 %
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんにく 筍 人参 玉ねぎ 小松菜	水 鶏ガラ 塩 醤油 生姜	
14 水	○	さんさいうどん	だし割り節 鶏肉 油揚げ 卵不使用蒸しかまぼこ	うどん	人参 筍 わらび しめじ ぜんまい えのきたけ ねぎ	水 醤油 塩	640 kcal
		ツナいりゆでやさい	まぐろ (油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 醤油	13.3 %
		くろざとうむしパン	★牛乳 ★卵	小麦粉 砂糖		ベーキングパウダー	25.2 %
15 木	○	ごはん		米		水 酒	574 kcal
		さばのしおやき	★さば			塩 酒	15.5 %
		きんぴら		油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	酒 醤油 一味唐辛子	26.0 %
		ごもくスープ	だし割り節 豚肉 豆腐		人参 もやし 小松菜	水 塩 酒 醤油	
16 金	○	はいがパン		★胚芽パンコッパ			570 kcal
		ポークビーンズ	大豆 ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	ワイン 塩 こしょう 水 豚骨 トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 パブリカ粉	16.5 %
		きゃべつとコーンのソテー		油	キャベツ コーン缶 人参	塩 こしょう 醤油	29.5 %
		あまなつみかん			★甘夏みかん		



19月	○	ごはん		米		水 酒	553 kcal
		おからいりハンバーグ	豚挽き肉 鶏肉 おから	油 乳・卵不使用パン粉	玉ねぎ 人参	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ウスターソース	14.5 %
		やさいのごまじょうゆかけ		砂糖 ★ごま	もやし 人参 ほうれん草	醤油 みりん	25.6 %
		わかたけじる	だし削り節 卵不使用蒸しかまぼこ わかめ	ふ	たけのこ	水 酒 醤油 塩	
20火	○	ごはん		米		水 酒	598 kcal
		いかのザンギ	いか	でん粉 油	生姜 にんにく	酒 醤油	14.2 %
		わふうサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根	醤油 酢 粉からし	28.6 %
		とうふじる	だし削り節 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
21水	○	レモンパタートースト		★食パン ★バター 砂糖	加熱レモン		562 kcal
		じゃがいもとぶたにくのようふう	ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 塩 こしょう	13.1 %
		スティックサラダ		砂糖 油	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油	34.4 %
22木	○	ちゅうかどん	豚肉 いか ★海老 ★うずら卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 椎茸 キャベツ ねぎ 冷凍さやえんどう	水 酒 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油 オイスターソース	558 kcal
		ガーリックポテト		油 じゃがいも	にんにく	塩	13.5 %
		やさいなムル		ごま油	もやし ほうれん草 人参 生姜 にんにく	一味唐辛子 醤油 酒	20.3 %
23金	○	ごはん		米		水 酒	569 kcal
		とうふステーキやさいあんかけ	豆腐	小麦粉 油 砂糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ パセリ	塩 こしょう 水 醤油 酒	13.0 %
		かぼちゃのにつけ	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	22.8 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 人参	水	
26月	○	やきそば	豚肉 いか	中華めん 油	生姜 人参 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン	酒 ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう 醤油	529 kcal
		きたのだいちのポテト	味噌	じゃがいも でん粉 油 砂糖		塩 みりん 水	12.7 %
		きりぼしだいこんいりサラダ		砂糖 油 ごま油	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	25.3 %
27火	○	さんしょくピラフ		米 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	水 酒 塩	576 kcal
		しろみざかなのムニエル	メルルーサ	小麦粉 ★バター 油	加熱レモン	塩 こしょう ワイン	14.0 %
		もやしとあおなのソテー		油	もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油	25.5 %
		じゃがいものポターージュ	★牛乳 ★生クリーム	油 ★バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
28水	○	ニラそばろどん	豚挽き肉	米 大麥 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ なら	水 酒 醤油 塩	611 kcal
		やさいのおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 人参	醤油 みりん	14.7 %
		みそしる	だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌		大根 ねぎ	水	30.2 %
29木	○	ごはん		米		水 酒	569 kcal
		しーほーどうふ	豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 椎茸 トマト缶 ねぎ ビーマン	水 豚骨 鶏ガラ 醤油 塩 酒 ワイン	15.3 %
		ピリからきゅうり		ごま油	大根 きゅうり	醤油 一味唐辛子	26.9 %
		メロン			★メロン		
30金	○	たかなじゃごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油	高菜漬	水 醤油	570 kcal
		ぶたにくのスタミナみそやき	豚肉 味噌	砂糖	にんにく	酒 醤油	15.8 %
		やさいのごまあえ		砂糖 ★ごま	もやし きゅうり 人参	みりん 醤油 出し汁	25.1 %
		いなかじる	だし削り節 油揚げ	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	水 醤油 塩 酒	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	588	14.5	27.2	333	94	2.2	2.9	251	0.39	0.50	30	2.2	6.1

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

※★印は本校のアレルギー対応食材です。

