



# 12がつこんだてひょう

令和6年11月28日  
中野区立上鷺宮小学校  
校長 藤島 正人  
栄養士 高木 藍

| 日  | 曜日 | 献立名                            |                                                | 食品名                                           |                                   |                                                                       | I&M <sup>+</sup><br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% |
|----|----|--------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|---------|
|    |    | 主食                             | 副食                                             | 血や肉、骨や歯になるもの                                  | 体を動かす熱や力になるもの                     | からだの調子を整える                                                            |                          |            |         |
| 2  | 月  | ごはん                            | さばのおろしかけ<br>ブロッコリーとコーンのおかかあえ<br>みそしる           | 牛乳 さば かつお節<br>だし割り節 油揚げ<br>味噌                 | 米 砂糖 でん粉<br>じゃがいも                 | 大根 葉ねぎ<br>ブロッコリー 人参<br>コーン缶 小松菜                                       | 581                      | 15.4       | 24.3    |
| 3  | 火  | ハムと<br>やさいの<br>ガーリック<br>パスタ    | やさしいマリネ<br>アップルケーキ                             | ハム 牛乳 卵                                       | 油 スパゲッティ 砂糖<br>小麦粉 バター            | にんにく とうがらし<br>ほうれん草 キャベツ<br>カリフラワー<br>ブロッコリー きゅうり<br>にんじん れんこん<br>りんご | 672                      | 14.0       | 29.9    |
| 4  | 水  | わかめ<br>ごはん                     | あつやきたまご<br>きんぴら<br>みそしる                        | わかめ 牛乳 鶏肉 卵<br>だし割り節 豆腐 味噌                    | 米 大豆 油 砂糖<br>ごま油 こんにゃく<br>じゃがいも   | 玉ねぎ 人参 椎茸<br>グリーンピース (冷凍)<br>ごぼう ねぎ 大根                                | 565                      | 13.6       | 23.1    |
| 5  | 木  | ごはん                            | マーボー豆腐<br>キャベツときゅうりのちゅうかサラダ<br>いりこんにゃく         | 牛乳 豚挽き肉 大豆<br>豆腐                              | 米 油 砂糖 でん粉<br>ごま油 こんにゃく           | にんにく 生姜 人参<br>葱 椎茸 ねぎ<br>キャベツ きゅうり                                    | 592                      | 15.1       | 28.6    |
| 6  | 金  | ひじき<br>ごはん                     | いかのねぎみそやき<br>さつまいもとだいずのからめに<br>くたくさんすましじる      | ひじき 牛乳 いか<br>味噌 大豆 だし割り節<br>蒸しわかめ 豆腐          | 米 こんにゃく 砂糖<br>さつまいも 油             | 人参 冷凍さやえんどう<br>生姜 にんにく ねぎ<br>しめじ ほうれん草                                | 549                      | 15.7       | 21.0    |
| 7  | 土  | ごはん                            | かじょう豆腐<br>やしししゃも<br>いそびだし                      | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>味噌 ししゃも のり                       | 米 油 砂糖                            | 生姜 ねぎ 人参 椎茸<br>玉ねぎ 葱 キャベツ<br>グリーンピース (冷凍)<br>小松菜 チンゲンサイ               | 565                      | 16.6       | 28.2    |
| 10 | 火  | ごはん                            | さかなのてりやき<br>ほうれんそうとちくわのあえもの<br>みそけんちんじる        | 牛乳 ぶり 竹輪 豆腐<br>だし割り節 味噌                       | 米 砂糖 ごま油<br>こんにゃく じゃがいも           | 生姜 ほうれん草<br>ごぼう 人参 大根<br>ねぎ                                           | 606                      | 17.3       | 28.5    |
| 11 | 水  | コッペパン                          | ホワイトシチュー<br>さんしょくソテー<br>りんご                    | 牛乳 豚肉 生クリーム                                   | コッペパン 油<br>じゃがいも バター<br>小麦粉       | 人参 玉ねぎ しめじ<br>パセリ コーン缶<br>さやいんげん りんご                                  | 565                      | 13.5       | 32.3    |
| 12 | 木  | もやしそば                          | かぶのナムル<br>さつまいもむしパン                            | 豚肉 なた 牛乳 卵                                    | 中華めん 油 でん粉<br>ごま油 砂糖 小麦粉<br>さつまいも | にんにく 生姜 人参<br>玉ねぎ もやし にら<br>ねぎ かぶ きゅうり                                | 582                      | 14.6       | 22.1    |
| 13 | 金  | ◆カミカミ献立◆<br>はつが<br>げんまい<br>ごはん | わかさぎのからあげ<br>じゃがいもをのぼろに<br>みそしる                | 牛乳 わかさぎ<br>鶏肉もちきき肉<br>だし割り節 油揚げ<br>豆腐 味噌      | 米 でん粉 油<br>じゃがいも 砂糖               | 玉ねぎ 人参 椎茸<br>さやいんげん ねぎ                                                | 589                      | 14.8       | 25.1    |
| 16 | 月  | えびの<br>かきあげ<br>どん              | だいごんのあさづけ<br>みそしる                              | 海老 白竹輪 牛乳<br>だし割り節 油揚げ 味噌                     | 米 小麦粉 でん粉<br>油 砂糖                 | 人参 ねぎ 玉ねぎ<br>コーン缶 大根 きゅう<br>り 生姜 ねぎ 白菜                                | 627                      | 12.6       | 22.5    |
| 17 | 火  | ガーリック<br>ライス                   | さけのトマトソース<br>フレンチサラダ<br>やさしいスープ                | 牛乳 鮭 ベーコン                                     | 米 バター 小麦粉<br>油 砂糖 じゃがいも           | にんにく 玉ねぎ<br>トマト缶 キャベツ<br>人参 きゅうり セロ<br>リ                              | 567                      | 14.8       | 23.0    |
| 18 | 水  | ごはん                            | ぶたにくのピリからやき<br>こまつなのおひたし<br>こんぶめ<br>みそしる       | 牛乳 豚肉 かつお節<br>大豆 昆布 だし煮干<br>味噌                | 米 ごま油 砂糖<br>じゃがいも                 | 生姜 にんにく 小松菜<br>もやし 人参<br>玉ねぎ ねぎ                                       | 579                      | 16.0       | 24.1    |
| 19 | 木  | むぎごはん                          | ひきにくのコーンむし<br>ちゅうかナムル<br>ちゅうかスープ               | 牛乳 鶏肉 豚挽き肉<br>豆腐                              | 米 大豆 ごま油 砂糖                       | 玉ねぎ 椎茸 葱<br>コーン缶 大豆もやし<br>人参 きゅうり きくら<br>げ チンゲンサイ                     | 573                      | 16.0       | 30.0    |
| 20 | 金  | ◆冬至献立◆<br>ほうとう<br>うどん          | かぶのゆずづけ<br>おこのみやき                              | だし割り節 豚肉<br>油揚げ 味噌 牛乳<br>桜海老 いか 卵<br>かつお節 青のり | ほうとううどん<br>こんにゃく 油 小麦粉<br>ながいも    | ごぼう 人参 大根<br>しめじ かぼちゃ ねぎ<br>かぶ ゆず キャベツ                                | 538                      | 13.9       | 18.9    |
| 23 | 月  | てづくり<br>まるパン                   | カレー<br>ブロッコリーいりゆでやさ<br>みかん                     | 卵 牛乳 豚挽き肉                                     | 小麦粉 砂糖 バター<br>油 じゃがいも             | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>人参 トマト缶<br>セロリ ブロッコリー<br>にんじん キャベツ<br>コーン缶 みかん         | 617                      | 13.8       | 31.5    |
| 24 | 火  | ごはん                            | つくねやき<br>かりかりあげいりゆでやさ<br>いのっぺいじる               | 鶏肉 味噌 油揚げ<br>わかめ だし割り節                        | 米 パン粉 ごま油<br>砂糖 里芋 でん粉            | 葱 椎茸 ねぎ<br>にんにく 生姜<br>キャベツ 大根 ごぼう                                     | 639                      | 15.4       | 27.6    |
| 25 | 水  | コーン<br>ピラフ                     | フライドチキン<br>チーズいりイタリアンサラダ<br>オニオンスープ<br>オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>ベーコン アガー                         | 米 バター 油 でん粉<br>砂糖                 | コーン缶 玉ねぎ 生姜<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり ピーマン<br>エリンギ パセリ<br>オレンジ             | 644                      | 13.3       | 33.7    |

|        | I&M <sup>+</sup><br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | Va<br>μg | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食塩相当<br>量<br>g | 食物繊維<br>g |
|--------|--------------------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|-----------|
| 今月平均摂取 | 596                      | 14.7       | 26.7    | 337         | 90           | 2.2     | 2.8      | 241      | 0.4       | 0.54      | 37       | 2.3            | 5.8       |

# 1がつこんだてひょう

| 日  | 曜日 | 献立名               |                                  | 食品名                           |                             |                                         | I&M <sup>+</sup><br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% |
|----|----|-------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------|---------|
|    |    | 主食                | 副食                               | 血や肉、骨や歯になるもの                  | 体を動かす熱や力になるもの               | からだの調子を整える                              |                          |            |         |
| 8  | 水  | しんしゅん<br>おこわ      | まつかぜやき<br>こうはくなます<br>くたくさんすましじる  | あずき 鶏肉 味噌<br>だし割り節 蒸しわかめ 豆腐   | 米 もち米 きび<br>餅 砂糖            | 生姜 ねぎ 人参<br>大根 しめじ<br>ほうれん草 えだめ<br>ぎんなん | 573                      | 15.7       | 24.0    |
| 9  | 木  | たから<br>ぶくろ<br>うどん | はくさいのおかかじゃようゆかけ<br>フルーツきんとん      | 油揚げ だし割り節<br>だし昆布 鶏肉<br>竹輪 牛乳 | もち 砂糖 うどん<br>さつまいも バター      | 人参 椎茸 葱 ねぎ<br>小松菜 りんご<br>はくさい にんじん      | 651                      | 12.7       | 21.8    |
| 10 | 金  | むぎ<br>ごはん         | ししゃものサクサクあげ<br>いそびだし<br>みそけんちんじる | 牛乳 ししゃも のり<br>豆腐 だし煮干 味噌      | 米 大豆 小麦粉<br>でん粉 油 ごま油<br>里芋 | 小松菜 人参<br>チンゲンサイ ごぼう<br>大根 ねぎ           | 597                      | 14.7       | 27.9    |

|        | I&M <sup>+</sup><br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | Va<br>μg | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食塩相当<br>量<br>g | 食物繊維<br>g |
|--------|--------------------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|-----------|
| 今月平均摂取 | 605                      | 14.2       | 24.2    | 388         | 98           | 2.3     | 2.7      | 253      | 0.28      | 0.47      | 24       | 1.9            | 4.8       |