

小P

令和7年度 2がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

けんこうをかんがえたしょくじをしよう！

アクセスは
こちら献立表を
見ることが
できます基山小学校
若基小学校

日・曜	こんだてめい 献立名	中野区立	ざいりょう ※変わることがあります			しょうりょうとう 調味料等	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
2月	まごはん	○		こめ むぎ			567 kcal
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		ぶたにく とうふ あかみそ	あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はねぎ にんにく しょうが たけのこ	ソシジャン 濃口醤油 酒 トウバンジャン	23.6 g
	かいそう 海藻サラダ		まぐろあぶらづけ かいそうミックス		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	328 mg
							1.5 g
部分献立							
3火	ごはん	○		こめ			575 kcal
	いわしフライ		いわしフライ	あぶら			25.0 g
	ごまきり 五目炒め		ぎゅうにく	さんおんとう ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	酒 みりん 濃口醤油	320 mg
	ほうれん草のみそ汁		とうふ みそ あぶらあげ		ほうれんそう はくさい にんじん はねぎ	だしバック	1.6 g
4水	ごはん	○		こめ			578 kcal
	レバーとじゃがいもの照り煮		とりレバー	かたくりこ じゃがいも あぶら さんおんとう	しょうが にんにく	酒 濃口醤油	22.7 g
	ゆかりあえ				キャベツ もやし にんじん	ゆかり 塩 薄口醤油	311 mg
	豚汁		ぶたにく あつあげ みそ		だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ	だしバック	1.7 g
5木	ごはん	○		こめ			568 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き		とりにく	さんおんとう	にんにく	塩 こしょう 酒 りんごビュレ 濃口醤油	30.3 g
	ポテトサラダ			じゃがいも エッグケア(卵不使用)	キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう	295 mg
	コンソメスープ		ベーコン 大豆	マカロニ	たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ パセリ	がらスープ 塩 コショウ 粉 だし	2.2 g
のりの日							
6金	ごはん	○		こめ			602 kcal
	しょうまい		しょうまい				25.1 g
	うま煮		とりにく あつあげ	じゃがいも さといも さんおんとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こんにゃく ごぼう	かつおぶし みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	339 mg
	白菜のしらす和え		しらすぼし	さんおんとう	にんじん はくさい もやし こまつな レモンかじゅう	塩 酢 薄口醤油	1.0 g
9月	ごはん	○		こめ			565 kcal
	鮭の香草焼き		さけ	オリーブあぶら	にんにく レモンかじゅう	こしょう 白ワイン 青じそふりかけ 酒	26.1 g
	じゃがいものきんぴら		てんぷら	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	ピーマン にんじん	濃口醤油	310 mg
	だいこん 大根とベーコンのスープ		ベーコン あつあげ	あぶら	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう コショウ ポーション 薄口醤油	1.2 g
10火	ごはん	○		こめ			589 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり	はくりきこ あぶら			27.7 g
	すみそ和え		いか ひじき みそ	さんおんとう	ほうれんそう もやし にんじん	酢	289 mg
	白菜スープ		ぶたにく とうふ	はるさめ	はくさい はねぎ ほししいたけ	こんぶ だしバック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.3 g
12木	とりごぼうめし	○	とりにく	こめ むぎ さんおんとう あぶら	ほししいたけ ごぼう にんじん えだ豆 だまめ しょうが	濃口醤油 みりん 塩 酒	590 kcal
	みそラーメン		とりにく みそ	ちゃんぽんめん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん とうもろこし はねぎ	がらスープ ソシジャン トウバンジャン 濃口醤油 中華味	24.6 g
	ごま和え		まぐろあぶらづけ	ごま さんおんとう	ほうれんそう はくさい もやし	酢 濃口醤油	320 mg
							1.8 g
13金	ごはん	○		こめ			595 kcal
	チーズタッカルビ		とりにく シュレッドチーズ	さつまいも さんおんとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コチジャン 濃口醤油 酒 ケチャップ	24.5 g
	もやしのナムル			ごまあぶら	もやし にんじん こまつな だいこん	薄口醤油 塩	367 mg
	わかめスープ		とうふ わかめ		えのきたけ たまねぎ はくさい ながねぎ	がらスープ ソシジャン ちゅうかあじ 塩 薄口醤油	1.5 g

日・曜	こんだてめい 献立名	中 野 に よ う	ざいりょう ※変わることがあります			I初対 - たんぱく質 加減 食塩相当量
			あかの食 ^{あか} べ物 ^{もの}	さいろの食 ^{さいろ} べ物 ^{もの}	みどりの食 ^{みどり} べ物 ^{もの}	
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	
16月	ごはん	○		こめ		602 kcal
	すな ^{すな} 豚 ^豚		ぶたにく あつあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さ んおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ピー マン きくらげ	24.5 g
	ちゅうか 中華コーンスープ		とりにく	ごまあぶら	にんじん えのきだけ とうもろこし コーンクリーム たまねぎ しょうが チンゲンツアイ	287 mg
						1.3 g
17火	ごはん	○		こめ		597 kcal
	とり ^{とり} にく 鶏肉のみそ焼き		とりにく みそ	さんおんとう	にんにく しょうが	27.3 g
	き ぼ けいこんい ^{き ぼ けいこんい} た ^た に ^に 切り干し大根の炒め煮		ぶたにく てんぷら	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こん にゃく えだまめ	304 mg
	とうふ ^{とうふ} のすまし汁 ^{じゅう}		とうふ わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ は ねぎ	1.6 g
18水	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ		608 kcal
	ぶた ^{ぶた} にく 豚肉とキャベツのみそ炒め		ぶたにく みそ	あぶら さんおんとう	キャベツ にんじん にんにく にら	28.4 g
	しゅんぎく 春菊とツナの和え物		まぐろあぶらづけ	ごまあぶら さんおんとう ごま	もやし しゅんぎく きゅうり にん じん	407 mg
	のっぺ ^{のっぺ} い汁 ^{じゅう}		さくらじまとりにくだんご あつあげ	さといも かたくりこ さんおんとう	こんにゃく れんこん だいこん に んじん	1.4 g
19木	こくとう 黒糖パン	○		こくとうパン		603 kcal
	わふう 和風スパゲッティ		とりにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな えの きだけ ぶなしめじ	27.5 g
	ごぼう ^{ごぼう} サラダ		むしざさみ	ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう キャベツ にんじん とうも ろこし きゅうり	424 mg
	ソフール		ソフール			1.5 g
20金	ごはん	○		こめ		611 kcal
	とり ^{とり} にく 鶏肉のしモン煮		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンかじゅう バセリ	27.8 g
	すあ のり酢和え		ロースハム やきのり	ごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ もやし	302 mg
	こまつな じゃがいもと小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな えのきだけ	1.7 g
24火	ごはん	○		こめ		593 kcal
	しば ^{しば} の塩焼 ^{しおや} き		しば			28.3 g
	ブロック ^{ブロック} リーとじゃがいものい ためもの		ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	ブロックリー たまねぎ	312 mg
	だいこん 大根のみそ汁		あつあげ みそ		はくさい はねぎ だいこん ぶなし めじ	1.8 g
25水	ごはん	○		こめ		650 kcal
	ちゅうか ^{ちゅうか} らう 中華風からあげ		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが にんにく	25.9 g
	はるさめ 春雨サラダ		ロースハム	はるさめ ごまあぶら さんおんとう	キャベツ こまつな にんじん しょ うが	289 mg
	ちんげんさい 青梗菜とたまごのスープ		ベーコン たまご	かたくりこ	チンゲンツアイ にんじん たまねぎ	1.8 g
26木	ミルクパン	○		ミルクパン		641 kcal
	ハンバーグ		ミートハンバーグ			28.9 g
	コールスロー ^{コールスロー} サラダ		ロースハム	エッグケア(卵不使用)	キャベツ にんじん とうもろこし	449 mg
	ミネストローネ		ぶたにく だいず	マカロニ さんおんとう あぶら	にんじん にんにく セロリー たま ねぎ だいこん トマトかん	2.6 g
27金	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ		595 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ト マトかん	21.3 g
	ごまドレッシング ^{ごまドレッシング} サラダ		むしざさみ		ごぼう にんじん ブロッコリー キャベツ れんこん	273 mg
						2.0 g