



こんだてひょう

令和5年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	○	きなこトースト ひじきいりコールスローサラダ コーンシチュー	★きな粉 ★牛乳 ひじき レンズ豆 とり肉	★食パン ★バター 米粉 グラニュー糖 砂糖 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん 大根 にんにく たまねぎ コーン パセリ粉	611	13.6	45.1	2.0
4 月	○	練馬スパゲティ じゃが芋と大根葉のソテー りんご	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	★スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 にんじん 大根葉 ★りんご	615	16.5	28.8	2.3
5 火	○	まぜこみビビンバ トックと卵のスープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	米 砂糖 ★ごま油 米油 トック 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 ねぎ 小松菜	572	15.8	29.9	2.5
6 水	○	ごはん ししゃものんにく 醤油焼き 人参とコーンのサラダ とん汁	★牛乳 ★ししゃも 豚肉 ★油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんにく にんじん キャベツ コーン レモン 大根 ねぎ	568	16.3	33.4	2.1
7 木	○	きびごはん たまご焼きの甘酢あんかけ 野菜の酢しょうゆあえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★卵 豚肉 ★豆腐 わかめ みそ	米 きび 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン もやし 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根	599	18.4	28.1	2.3
8 金	○	ごはん マーボー豆腐 さっぱり大根 わかめスープ	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 はちみつ	生姜 にんじん 干しいたけ にんにく ねぎ 大根 レモン えのきたけ	599	17.6	31.6	3.1
11 月	○	ごはん 高野豆腐の野菜あん 白菜と小松菜の甘酢あえ こづゆ	★牛乳 豚肉 ★高野豆腐 ★油揚げ	米 米油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 里芋 しらたき ★焼き豆腐	生姜 にんじん 干しいたけ 大根 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 小松菜	592	15.9	28.9	2.1
12 火	○	ブルコギ丼 マロニースープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 しらたき 砂糖 マロニー	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ ねぎ	580	15.3	32.1	2.6
13 水	○	小松菜とじゃこのごはん わかめ入りきのこ炒め 五色煮	★ちりめんじゃこ ★牛乳 わかめ 豚肉	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	小松菜 しめじ にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ コーン 干しいたけ グリンピース	565	17.1	24.7	2.6
14 木	○	ごはん チキンチキンごぼう キャベツと人参のマリネ 大根のみそ汁	★牛乳 とりもも ★豆腐 みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油	生姜 ごぼう キャベツ 黄パプリカ にんじん たまねぎ 大根 もやし ねぎ 小松菜	597	14.7	31.1	2.3
15 金	○	みそラーメン フルーツ寒天	みそ 豚肉 ★牛乳 寒天	★中華めん 米油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ にら パインアップル缶 みかん缶 ★桃缶	568	16.8	31.8	2.8
18 月	○	ごはん ぶりの照り焼き 野菜の塩昆布いため じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 ★ぶり 塩昆布 わかめ ★油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	594	18.3	32.1	2.2
19 火	○	冬野菜カレー コーンサラダ 花みかん	豚肉 レンズ豆 ★牛乳	米 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン みかん	659	12.4	30.3	2.6
20 水	○	中華おこわ 野菜のぼん酢あえ さつま芋のみそ汁	豚肉 ★牛乳 みそ	米 もち米 砂糖 米油 さつま芋	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 キャベツ 小松菜 ゆず たまねぎ	558	14.6	29.2	2.1
21 木	○	きびごはん ひじきとゆかりのふりかけ とり肉と厚揚げの塩炒め ごま豆乳汁	★牛乳 ひじき とりもも ★厚揚げ 豚肉 みそ ★豆乳	米 砂糖 米油 片栗粉 ★白ごま ★ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 ねぎ 白菜 干しいたけ もやし	604	18.3	34.7	2.2
22 金	○	ごはん 白身魚のゆずみそがけ キャベツのごま炒め かぼちゃのみそ汁	★牛乳 ★メルルーサ みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 米油 砂糖 米油 ★白すりごま	生姜 ゆず キャベツ にんじん もやし たまねぎ かぼちゃ 小松菜	569	16.8	25.1	3.0
25 月	○	コーンライス フリカデル バジルドレッシングサラダ 米粉のココアマフィン	★牛乳 豚ひき肉	米 片栗粉 じゃが芋 粉糖 米粉 砂糖 米油 はちみつ	コーン たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ粉 キャベツ ブロッコリー 黄パプリカ	700	12.4	31.4	1.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※給食回数17回 ※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

12月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	597	15.9	31.1	2.4	329	88	2.2	269	0.29	0.45	17	6.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上