令和5年　9月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	だし
1	金	ポークカレーライス★ぎゅうにゅう バジルサラダ 冷凍みかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトペースト りんご キャベツ コーン もやし みかん	674	12.7	ぶた
4	月	タッカルビ丼 ★ぎゅうにゅう 春雨スープ なし(幸水)	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな はくさい なし	579	14.4	とり
5	火	冷やしつけうどん ★ぎゅうにゅう ★鶏天 カラフルポテト	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	うどん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく コーン グリンピース	606	21.3	かつお こんぶ
6	水	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★洋風かきたまスープ	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ こめぬかあぶら ★バター オリーブゆ じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン こまつな	455	14.1	とり
7	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの香味焼き ゆかり和え 冬瓜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば あぶらあげ みそ	こめ さとう	にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ こねぎ	529	19.1	かつお こんぶ
8	金	～ 重陽の節句 ～ ごはん ★ぎゅうにゅう 菊花しゅうまい 野菜のからし和え すまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ やきふ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	520	17.2	かつお こんぶ
11	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ｷｬﾍﾞﾂｽｰﾌﾟ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ベーコン	こめ パンこ オリーブゆ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが トマトピューレ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン にんにく	554	16.1	とり
12	火	★親子丼 ★ぎゅうにゅう 大根と油揚げの味噌汁 ぶどう食べ比べ(2つぶ)	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こんにゃく かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ だいこん ぶどう	574	16.7	かつお こんぶ
13	水	ごまご飯 ★ぎゅうにゅう 肉じゃが レモンドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく さとう なたねあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり レモン	533	14.3	かつお
14	木	鶏ごぼうご飯 ★ぎゅうにゅう ★ししゃもの青のり焼き 豚汁	とりひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ なたねあぶら さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな	527	18.4	かつお こんぶ
15	金	★セサミトースト ★ぎゅうにゅう 鶏肉のポトフ りんごゼリー	★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも アガー	★しょくパン マーガリン グラニューとう しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ りんごジュース	578	13.2	とり
19	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭のピリ辛みそ焼き 野菜の塩昆布和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	512	21.3	かつお こんぶ
20	水	★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう ★バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	602	17.1	―
21	木	菜飯 ★ぎゅうにゅう ★豆腐とツナの揚げ餃子 中華スープ	★ぎゅうにゅう ★まぐろ とうふ とりにく	こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ	541	14.9	とり
22	金	回鍋肉丼 ★ぎゅうにゅう 豆腐春雨スープ りんご(つがる)	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ なたねあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな はくさい りんご	542	15.4	とり
25	月	ゆかりごはん ★ぎゅうにゅう ★千草焼き 吉野汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	535	17.0	かつお こんぶ
26	火	★セルフフィッシュサンド ★ぎゅうにゅう キャベツソテー ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ★たら ★たまご とりにく	★まるパン あぶら こむぎこ パンこ さとう なたねあぶら じゃがいも マカロニ	しょうが キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト パセリ	520	21.5	とり
27	水	ごはん ★ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	570	14.4	かつお
28	木	混ぜ込みビビンバ ★ぎゅうにゅう トックスープ なし(豊水)	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら なたねあぶら トック	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう ほししいたけ だいこん はくさい なし	517	15.4	とり
29	金	～ 十五夜 ～ わかめご飯 ★ぎゅうにゅう れんこんつくね焼き お月見団子汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とりにく	こめ パンこ こめこ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも しらたまだんご	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな	567	18.4	かつお こんぶ

※　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20回

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	552	16.6	30.6	2.3	305	80	1.8	203	0.26	0.43	14	5.2

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています