

# 10月 献立表

平成 26 年度

石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	木	牛乳 ・ごはん ・とうふのまさごあげ・えのきだけのおひたし ・みそしる(だいこん・かぼちゃ)	豆腐、鶏肉、じゃこ、★たまご、かつお削り節、豚肉、白みそ、赤みそ、牛乳、ひじき	米、麦、かたくり粉、薄力粉、砂糖、こんにやく、油	にんじん、しゆんぎく、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきだけ、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
3	金	牛乳 ・ココアフレンチトースト ・ジャーマンポテト ・にくだんごとやさいのスープ	★たまご、ベーコン、豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム	食パン、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、はるさめ、油、ごま油	にんじん、玉葱、しょうが、はくさい、ねぎ、干しいたけ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.5 g
6	月	牛乳 ・あきのかおりごはん ・やきししゃも・おつきみだんごじる(十三夜)	鶏肉、油揚げ、かつお削り節、牛乳、こんぶ、★ししゃも	米、麦、砂糖、さといも、白玉粉、くり、油、★ぎんなん	にんじん、干しいたけ、しめじ、だいこん、ねぎ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.7 g
7	火	牛乳 ・ホットカレートースト ・イタリアンスープ・バナナ	豚肉、鶏肉、ベーコン、★たまご、牛乳、粉チーズ	食パン、パン粉、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、コーン、バナナ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.5 g
8	水	牛乳 ・ちゅうかごもくごはん ・れんこんワタンスープ	豚肉、干し貝柱、えび、牛乳	米、もち米、ワンタンの皮、ごま油、油	にんじん、こねぎ、干しいたけ、にんにく、はくさい、もやし、しょうが、れんこん、ねぎ	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.5 g
9	木	牛乳 ・みそにこみみうどん ・さつまいものつつみあげ	かつお削り節、豚肉、焼きちくわ、赤みそ、牛乳、こんぶ、生クリーム	うどん、砂糖、さつまいも、ぎょうざの皮、油、バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく、パインアップル(缶詰)	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.1 g
10	金	牛乳 ・ごはん ・さけのチャンチャンやき・にまめ・うすくずじる	さけ、白みそ、うずら豆、絹ごしとうふ、かまぼこ、牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、バター	にんじん、青ピーマン、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、だいこん	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.8 g
14	火	牛乳 ・さんまのかばやきどん ・キャベツときゅうりのあえもの ・みそしる(なまあげ・ワカメ)	さんま、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
15	水	牛乳 ・メロンビスキュイパン ・ポークシチュー	★たまご、豚肉、牛乳	食パン、薄力粉、砂糖、じゃがいも、ざらめ糖、バター、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.3 g
16	木	牛乳 ・こうやとうふのそぼろごはん ・だいこんじる・くだもの(かき1/4)	鶏肉、凍り豆腐、絹ごしとうふ、牛乳、こんぶ(素干し)	米、麦、砂糖、油	にんじん、こまつな、干しいたけ、ねぎ、だいこん、かき	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.7 g
17	金	牛乳 ・はいがパン ・あきやさいのクリームに・やさいとコーンのソテー	鶏肉、牛乳、粉チーズ、生クリーム	胚芽パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、バター	にんじん、ブロッコリー、小松菜、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.3 g
20	月	牛乳 ・チャーハン ・チゲスープ・りんごゼリー	焼き豚、豚肉、えび、★たまご、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳	米、麦、砂糖、油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、ねぎ、★グリーンピース、もやし、はくさい(キムチ漬け)、はくさい、えのきだけ、玉ねぎ、りんご(ストレートジュース)	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.4 g
21	火	牛乳 ・スパゲティナポリタン ・ビーンズサラダ	豚肉、ウインナー、大豆、牛乳、粉チーズ	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油	にんじん、青ピーマン、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g
22	水	牛乳 ・きのこごはん ・ふくさたまご・みそしる(じゃがいも・とうふ)	鶏肉、かつお削り節、★たまご、絹ごしとうふ、白みそ、赤みそ、牛乳、ひじき	米、麦、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、まいたけ、えのきだけ、しめじ、干しいたけ、玉葱ねぎ、ねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g
23	木	牛乳 ・セルフハンバーガー ・おんやさい・ジュリエンスープ	豚肉、大豆、★たまご、ベーコン、牛乳	丸パン、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、ブロッコリー、さやいんげん、玉ねぎ、セロリー、キャベツ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.4 g
24	金	牛乳 ・むぎごはん ・ふりかけ(じゃこ・かつお)・さかなのホイイルむし ・かきたまじる	かつお削り節、さわら、絹ごしとうふ、★たまご、牛乳、じゃこ、ビザチーズ	米、麦、砂糖、かたくり粉、ごま、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、干しいたけ、ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 39 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.3 g
27	月	牛乳 ・ハヤシライス ・コーンサラダ	豚肉、牛乳、クリーム	米、小麦粉、ざらめ糖、砂糖、バター、油	にんじん、にんにく、しょうが、マッシュルーム、★グリーンピース、もやし、コーン、キャベツ、玉ねぎ	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g
28	火	牛乳 ・こくとうパン ・とうふのグラタン・パーミセリスープ	ベーコン、鶏肉、白みそ、押しとうふ、牛乳、生クリーム、粉チーズ	黒糖、小麦粉、パン粉、パーミセリ、油、バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、パセリ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g
29	水	牛乳 ・ごはん ・さばのぶんかぼしやき・ひじきのにも ・みそしる(じゃがいも・こまつな)	さば、鶏肉、油揚げ大豆、かつお削り節、白みそ、赤みそ、牛乳、ひじき、わかめ	米、麦、つきこん、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g
30	木	牛乳 ・まるパン ・フィッシュフライ・あおのりポテト・やさいスープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、牛乳、あおのり	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、セロリー、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、パインアップル(缶詰)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
31	金	牛乳 ・とりごぼうピラフ ・パンブキンポタージュ・くだもの(ラフランス1/4)	鶏肉、ハム、牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、食パン、バター、油	にんじん、かぼちゃ、しょうが、ごぼう、★グリーンピース、玉ねぎ、ラフランス	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	栄養素										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
月の平均基準量	634	27	21.7(30.9)	252	2.3	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.2	3
摂取基準量	640	24 18~32	24 摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん