

12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	
1	月	牛乳 ・あおだいずとひじきのごはん ・さけのしおやき・きんときじる	青大豆、油揚げ、鮭、豚肉、かつお削り節、赤みそ、白みそ、★牛乳 ひじき	米、もち米、砂糖、さつまいも、こんにゃく、油	にんじん、みつば、だいこん、ねぎ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
2	火	牛乳 ・たまごトースト ・だいこんのポトフ	★たまご、豚肉、ベーコン、ウィンナー、★牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、油	にんじん、だいこん、玉ねぎ、にんにく、キャベツ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 4.1 g
3	水	牛乳 ・ぶたにくとごぼうのたきこみごはん ・ニラともやしのスープ・みかん	豚肉、油揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、つきこん、砂糖、はるさめ、油	にんじん、にら、ごぼう、しょうが、もやし、みかん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
4	木	牛乳 ・マーガリンパン ・トマトシチュー・ベーコンとやさいのソテー	豚肉、うずら豆、ベーコン、★牛乳	マーガリンパン、じゃがいも、小麦粉、油、バター	にんじん、トマト缶、こまつな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、キャベツ、コーン	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g
5	金	牛乳 ごはん ・さかなのゆずみそやき・いなかじる ・はなまめのあまに	たら、白みそ、豚肉、絹ごし豆腐、おたふく豆、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ゆず、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.3 g
8	月	牛乳 ・ねりますパゲティ ・けんこうサラダ	ツナ缶、油揚げ、★牛乳、刻みりのり、ひじき	スパゲティ、砂糖、つきこん、オリーブ油、油	こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3 g
9	火	牛乳 ・ごはん ・にくどうふ・ワカメとツナのあえもの	豚肉、なると、焼き豆腐、ツナ缶、★牛乳、わかめ	米、麦、つきこん、焼きふ(車ふ)、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g
10	水	牛乳 ・こくとうパン ・クリームシチュー・ブロッコリーのナムル	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、油、バター、ごま油	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.5 g
11	木	牛乳 ・さといもごはん ・やきししゃも・かすじる	鶏肉、油揚げ、さけ、白みそ、赤みそ、★牛乳、こんぶ、★ししゃも	米、麦、砂糖、さといも、つきこん、油、★ごま(いり)	こまつな、にんじん、たけのこ、干し椎茸、だいこん、ねぎ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g
12	金	牛乳 ・カレーライス ・ふくじんづけ・じゃこのわふうサラダ	豚肉、じゃこ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、チャツネ、砂糖、油、バター、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、福神漬、もやし、キャベツ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
15	月	牛乳 ・ちやめし ・おでん・ごまあえ・かたぬきチーズ	★うずら卵、さつま揚げ、焼き竹輪、ボール、つみれ、がんもどき、かつお削り節 ★牛乳、こんぶ、プロセスチーズ	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、竹輪ふ、砂糖、★ごま(いり)、★ごま(すり)	にんじん、こまつな、だいこん、もやし	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.5 g
16	火	牛乳 ・あんかけやきそば ・フルーツポンチ	豚肉、★いか、えび、★うずら卵、★牛乳	蒸し中華めん、砂糖、くずでん粉、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、はくさい、もやし、みかん缶詰、パインアップル缶詰、もも缶詰	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g
17	水	牛乳 ・こやごはん ・たまごやき・よしのじる	鶏肉、油揚げ、かつお削り節、凍り豆腐、★たまご、かまぼこ、★牛乳、あおのり、こんぶ	米、麦、砂糖、つきこん、かたくり粉、干しうどん、焼きふ、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、ごぼう、ねぎ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g
18	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、★牛乳、あおのり	丸パン 小麦粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、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
19	金	牛乳 ・ぶたキムチどん ・さんまのつみれじる	豚肉、八丁味噌、さんま(すり身)、たら(すり身)、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、油、ごま油	にんじん、にら、こまつな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、はくさいキムチ漬け、だいこん	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g
22	月	牛乳 ・ミルクパン ・かぼちゃのグラタン・はくさいスープ	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	ミルクパン、小麦粉、油、バター	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 4 g
24	水	牛乳 ・やきにくガーリックライス ・ようふうかきたまじる	豚肉、絹ごし豆腐、★たまご、鶏肉、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、油、バター、★ごま(いり)	にんじん、こまつな、にんにく、玉ねぎ、ごぼう	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
25	木	牛乳 ・カレーピラフ ・チキンバー・やさいとベーコンのスープ ・ぶどうゼリー	豚ひき肉、鶏肉、ベーコン、★牛乳	米、麦、かたくり粉、小麦粉、バター、油、ラー油	にんじん、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、★グリーンピース、しょうが、セロリー、キャベツ、ぶどうジュース	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 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	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均基準量	638	26.5	21.8(30.7)	367	2.2	210	0.32	0.42	15	4.4	2.8
摂取基準量	640	24 18~32	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

「健康給食」は、シンボルマーク

