

9月 献立表

石神井東小学校

平成 27 年度

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	火	牛乳 ・ベジタブルカレーライス ・ふくじんづけ・こんにやくサラダ	豚ひき肉、大豆、★牛乳	米、麦、小麦粉、中ざら糖、チャツネ、つきこん、砂糖、油、★バター、ごま油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、玉ねぎ、セロリー、ズッキーニ、福神漬け、もやし、きゅうり	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g
2	水	牛乳 ・シナモンあげパン ・ミネストローネスープ・れいとうみかん	ベーコン、大豆、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、シェルマカロニ、油	にんじん、トマト缶、にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ、冷凍みかん	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
3	木	牛乳 ・ぶたにくとごぼうのまぜごはん ・やきししゃも・みそしる(なす、あぶらあげ)	豚肩、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、★ししゃも、わかめ	米、麦、つきこん、砂糖、油	にんじん、にら、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、なす	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
4	金	牛乳 ・メキシカンライス ・コーンチャウダー・くだもの(なし)	鶏肉、大豆、★牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、小麦粉、★バター、油	にんじん、青ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、梨	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
7	月	牛乳 ・ごはん ・さばのみそに・だいこんのかおりあえ ・けんちんじる	★さば、赤みそ、八丁味噌、さば節、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、さといも、こんにやく、油	にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g
8	火	牛乳 ・きのこごはん ・たまごやき・みそしる(とうがん)	鶏肉、かつお削り節 ★たまご、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、あおのり	米、麦、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、まいたけ、えのきたけ、しめじ、干し椎茸、とうがん、ねぎ、なし	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
9	水	牛乳 ・ごもくひやうどん ・さつま芋のフリッター	油揚げ、豚肉、かつお削り節 ★たまご、こんぶ、わかめ、★牛乳、あおのり	うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、油	にんじん、きゅうり、もやし、干し椎茸	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.6 g
10	木	牛乳 ・ごはん ・マーボーなす・ちゅうかスープ・カルピスゼリー	豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、わかめ、カルピス、寒天	米、麦、砂糖、くず粉、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、干し椎茸、なす、ねぎ、もやし、玉ねぎ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3 g
11	金	牛乳 ・うめちりめんごはん ・さけのバターやき・ひじきとだいずのもの ・いものこじる	★じゃこ、さけ、さば節、大豆、さつま揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき	米、麦、つきこん、砂糖、こんにやく、さといも、★バター、油	にんじん、梅(塩漬)、ごぼう、しめじ、ねぎ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.6 g
14	月	牛乳 ・ぶたどん ・みそしる(だいこん、とうふ) ・くだもの(ロザリオぶどう)	豚肉、かつお削り節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、刻みのり	米、麦、つきこん、砂糖、油	にんじん、こまつな、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、だいこん、ロザリオ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.7 g
15	火	牛乳 ・ガーリックトースト ・えびととうがんのスパイススープ ・キャンディポテト	★えび ★牛乳	食パン、さつまいも、砂糖、マーガリン、油 ★バター	にんにく、とうがん、玉ねぎ、エリンギ、しめじ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.2 g
16	水	牛乳 ・あんかけチャーハン ・トックスープ	焼き豚、豚肉、★たまご、★牛乳	米、麦、かたくり粉、トック、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、みずな、ねぎ、しょうが、干し椎茸、たけのこ、だいこん、にんにく、玉ねぎ、セロリー	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
17	木	牛乳 ・まるパン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、★バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
18	金	牛乳 ・チリビーンズライス ・マセドアンサラダ・くだもの(りんご)	豚ひき肉、大豆、★牛乳	米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、りんご	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
24	木	牛乳 ・なっばじゃこごはん ・かつおとポテトのマリアナソース ・みそしる(かぼちゃ)	★じゃこ、かつお、かつお削り節、豚肉、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、こんにやく、ごま油	葉菜、かぼちゃ、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.2 g
25	金	牛乳 ・ごはん ・にくどうふ・キャベツときゅうりのあえもの ・おつきみだんご(きなこ)	豚肉、焼きとうふ、かつお削り節、絹ごしとうふ、きな粉、★牛乳	米、麦、つきこん、砂糖、白玉粉、上新粉、油	にんじん、★さいいんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
29	火	牛乳 ・くりごはん ・カジキのみそやき・よしのじる・くだもの(かいじ)	めかじき、白みそ、油揚げ、なしかまぼこ、鶏肉、さば節、★牛乳、こんぶ	米、もち米、砂糖、つきこん、かたくり粉、干しうどん、焼きふ	にんじん、こまつな、しょうが、ねぎ、ぶどう(甲斐路)	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.6 g
30	水	牛乳 ・シーフードドリア ・ごもくやさいスープ	鶏肉、★えび、★いか、鶏肉、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	米、麦、小麦粉、かたくり粉、★バター、油、ごま油	にんじん、にら、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、ねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g

※食材料の購入都合により、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	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	642	26.2	19.5(27.3)	350	2.4	205	0.28	0.39	12	5	2.7
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

石神井東小学校 給食センター