

# 10月 献立表

平成 27 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	金	牛乳 ・きのこ丼 ・田舎汁・果物(柿)	鶏肉、★たまご、油揚げ、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、干しいたけ、グリーンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ、かき	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649 Kcal 24 g 19.9 g 3.6 g
5	月	牛乳 ・わかめご飯 ・菊花シューマイ・白インゲン豆と野菜のスープ	豚ひき肉、★たまご、ベーコン、★いんげんまめ、★牛乳	米、麦、しゅうまいの皮、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 687 Kcal 27.1 g 21.5 g 2.6 g
6	火	牛乳 ・ぶどうパン ・マカロニグラタン・しめじとチンゲンサイのスープ	鶏肉、★えび、ベーコン、★牛乳、生クリーム、粉チーズ	ぶどうパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油★バター	にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、しめじ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 651 Kcal 25.3 g 25.4 g 2.2 g
7	水	牛乳 ・ご飯 ・とうふのまさご揚げ・野菜の生蒸ししょうゆ和え ・味噌汁(かぼちゃ)	押し豆腐、鶏ひき肉★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、小麦粉、砂糖、こんにゃく、油	にんじん、こまつな、かぼちゃ、玉ねぎ、はくさい、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 661 Kcal 26.5 g 22.1 g 2.7 g
8	木	牛乳 ・スパゲティ・ペスカトーレ ・わかめと野菜のサラダ	ベーコン、★レンズまめ、あさり、★いか、★えび、★牛乳、粉チーズ、ごぼう、わかめ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリブ油、油、★バター	にんじん、トマト缶、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 644 Kcal 26.1 g 19.1 g 3.3 g
9	金	牛乳 ・昆布ご飯 ・煮豆・きんととき汁	鶏肉、うずら豆、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、★牛乳、こんぶ	米、砂糖、三温糖、さつまいも、こんにゃく、油	★さやいんげん、にんじん、干しいたけ、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 635 Kcal 20.5 g 16.4 g 2.8 g
13	火	牛乳 ・キムチチャーハン ・れんこんワンダンスープ	豚肉、★えび、★牛乳	米、麦、ワンタンの皮、油、ごま油	★さやいんげん、にんじん、はくさいキムチ漬け、にんにく、はくさい、もやし、しょうが、れんこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 575 Kcal 22.5 g 17.4 g 3 g
14	水	牛乳 ・味噌ラーメン ・竹の子のメンマ風のしょうゆ煮・芋ようかん	米みそ(赤色辛みそ)豚ひき肉★牛乳 寒天	中華めん、砂糖、さつまいも、ごま油、油、ラード、ごま	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、ねぎ、セロリ、玉ねぎ、はくさい、もやし、たけのこ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 664 Kcal 24.3 g 18.4 g 3.9 g
15	木	牛乳 ・ハヤシライス ・コーンサラダ	豚肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、中ざら糖、砂糖、油★バター	にんじん、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、もやし、とうもろこし、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 665 Kcal 23.5 g 21.8 g 3.1 g
16	金	牛乳 ・きんぴらご飯 ・かぼちゃの甘露・つみれ汁	豚肉、★たらすり身、★いわしすり身、白みそ、★たまご、絹ごしとうふ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、三温糖、こんにゃく、じゃがいも、かたくり粉、油、ごま	にんじん、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、しょうが、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 626 Kcal 24.9 g 14.2 g 3.1 g
19	月	牛乳 ・チキンライス ・イタリアンスープ・果物(りんご)	鶏肉、ベーコン、★たまご、★牛乳、粉チーズ	米、麦、じゃがいも、パン粉、★バター、油	トマトジュース、にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、セロリ、とうもろこし、りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 656 Kcal 23 g 20.6 g 3.1 g
20	火	牛乳 ・さんまの蒲焼丼 ・キャベツと胡瓜の和えもの ・味噌汁(生揚げ・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、こんにゃく、ごま	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 652 Kcal 24.6 g 23.7 g 2.7 g
21	水	牛乳 ・ホットドック ・ベーコンとポテトのスープ	ウィンナー、ベーコン、大豆、★牛乳	コッペパン、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、ソフトタイプマーガリン、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 620 Kcal 23.3 g 30.5 g 2.7 g
22	木	牛乳 ・ご飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め・ゆかり大根 ・きわかめの中華スープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、きわかめ	米、麦、砂糖、かたくり粉、くずでん粉、はるさめ、油、ごま油	にんじん、ゆかり、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 646 Kcal 27.7 g 23.1 g 3.3 g
23	金	牛乳 ・秋の山路ご飯 ・焼きししやも・かきたま汁	鶏肉、油揚げ、絹ごしとうふ、★たまご、★牛乳、こんぶ、★ししやも	米、麦、砂糖、かたくり粉、栗、油、ぎんなん	にんじん、こまつな、干しいたけ、しめじ、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 633 Kcal 31.3 g 19.5 g 3.8 g
26	月	牛乳 ・ご飯 ・さばの文化干し焼き・ひじきの炒め煮 ・味噌汁(じゃが芋と小松菜)	さば文化干し、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき、わかめ	米、麦、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、ごぼう、玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 621 Kcal 29.2 g 20.5 g 3 g
27	火	牛乳 ・黒糖パン・カルピスクリーム ・ボルシチ	豚肉、大豆、★牛乳、生クリーム、カルピス	黒糖パン、グラニュー糖、くずでん粉、じゃがいも、★バター、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 593 Kcal 21.7 g 21.8 g 1.8 g
28	水	牛乳 ・高野とうふのそぼろご飯 ・野菜ソテー・大根汁	鶏肉ひき肉、凍り豆腐、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、油	にんじん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 598 Kcal 27.2 g 17.5 g 3.3 g
29	木	牛乳 ・丸パン ・鮭フライ・パセリポテト・野菜とコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 716 Kcal 31.8 g 22.9 g 2.3 g
30	金	牛乳 ・鶏ごぼうピラフ ・クリームコーンスープ・かぼちゃプリン	鶏肉、ハム、ベーコン、★牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、コーンスターチ、砂糖、★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、とうもろこし缶(クリーム)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 643 Kcal 20.6 g 22.1 g 2.2 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	641	25.3	20.9(29.3)	347	2.4	209	0.26	0.39	14	4.7	2.9
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

東京都立石神井東小学校