

# 9月 献立表

石神井東小学校

平成 28 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	木	牛乳 ・ベジタブルカレーライス ・ふくじんづけ・コーンサラダ	豚ひき肉、大豆、★牛乳	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、 チャツネ、砂糖、油、★バター	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、福神漬、もやし、コーン、キャベツ	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g
2	金	牛乳 ・ごはん ・ポテトコロッケ・キャベツときゅうりのあえもの ・えのきいりやさいスープ	豚ひき肉、★たまご、ベーコン、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、えのきたけ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
5	月	牛乳 ・シーフードリア ・やさいスープ	鶏肉、★えび、★いか、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	米、麦、小麦粉、かたくり粉、油、★バター	にんじん、青ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
6	火	牛乳 ・チリビーンズドック ・クラムチャウダー・くだもの(ロザリオぶどう)	豚ひき肉、大豆、あさり、ベーコン、★牛乳	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、★ごま、★バター	にんじん、にんにく、玉ねぎ、ロザリオぶどう(粒)	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
7	水	牛乳 ・ごはん ・かつおのピリカソース ・じゃがいもとたまねぎいため ・みそしる(だいこん、あぶらあげ)	かつお、ベーコン、油揚げ、赤みそ、白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、だいこん	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.9 g
8	木	牛乳 ・ジャージャー麺 ・ちゅうかコーンスープ	豚ひき肉、赤みそ、八丁味噌、★たまご、★牛乳、わかめ	蒸し中華めん、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油、ごま油、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.9 g
9	金	牛乳 ・きつかけらし ・きつかけみそしる(あきなす)	高野豆腐、油揚げ、豚ひき肉、★たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、パン粉、かたくり粉、ごま油	にんじん、さやいんげん、にら、干しいたけ、かんぴょう、菊のり、しょうが、玉ねぎ、コーン、なす	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.4 g
12	月	牛乳 ・キムチチャーハン ・トックスープ・さつまいものつつみあげ	豚肉、★えび、★たまご、★牛乳、生クリーム	米、麦、トック、さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油、油、★バター	にんじん、みずな、にんにく、しょうが、干しいたけ、キムチ漬け、ねぎ、玉ねぎ、セロリ、だいこん、パイン缶	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g
13	火	牛乳 ・ごはん ・マーボなす・かぼちのからあげ ・くきわかめのちゅうかスープ	豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、くきわかめ	米、麦、砂糖、くずでん粉、かたくり粉、はるさめ、油、ごま油	にんじん、にら、かぼち、にんにく、しょうが、干しいたけ、なす、ねぎ、はくさい	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g
14	水	牛乳 ・くりごはん ・さばのさわらのさいきょうやき・うめのりあえ ・おつきみだんごじる	さわら、西京みそ、かつお、★牛乳、★こんぶ、刻みのり	米、もち米、砂糖、さといも、白玉粉、★ごま、ごま油	こまつな、にんじん、キャベツ、梅干し、だいこん	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.2 g
15	木	牛乳 ・まるパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイとうふのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	丸パン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツァイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
16	金	牛乳 ・まいたけごはん ・やきししゃも・みそしる(とうがん)・くだもの(なし)	鶏肉、油揚げ、★たまご、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、あおのり	米、もち米、砂糖、油	にんじん、まいたけ、ほんしめじ、ごぼう、とうがん、干しいたけ、ねぎ、なし	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.9 g
20	火	牛乳 ・さんまのかばやきどん ・やさいのおひたし・みそしる(だいこん、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	にんじん、しょうが、キャベツ、だいこん、ねぎ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3 g
21	水	牛乳 ・チーズパン ・たらのラビゴットソース・ミネストローネスープ	★まだら、ベーコン、大豆、★牛乳	チーズパン、砂糖、じゃがいも、シェルマカロニ、油	トマト、にんじん、トマト缶、玉ねぎ、きゅうりピクルス、にんにく、セロリ、キャベツ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
23	金	牛乳 ・にしよおはぎ ・たまごやき・いなかじる	あずき、きな粉、油揚げ、★牛乳、★ししゃも	もち米、米、三温糖、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
26	月	牛乳 ・むぎごはん ・ぶたにくのかおりやき・こまつなとコーンのソテー ・みそしる(なまあげ、ワカメ)	豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、こんにゃく、油	にんじん、青ピーマン、こまつな、にんにく、ねぎ、りんご、玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、だいこん	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g
27	火	牛乳 ・ビスキュイパン ・ポークシチュー・くだもの(きよほう)	★たまご、豚肉、★牛乳	食パン、小麦粉、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、巨峰	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g
28	水	牛乳 ・ごはん ・さばのみそに・やさいのナムル・すましじる	★さば、赤みそ、八丁味噌、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、焼きふ、ごま油、★ごま	にんじん、こまつな、しょうが、ねぎ、もやし、にんにく、だいこん	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g
29	木	牛乳 ・ごぼうのベベロンチーノ ・ごまドレサラダ	ベーコン、★牛乳	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油、★ごま、ごま油	とうがらし、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、きゅうり	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g
30	金	牛乳 ・ごはん・てづくりふりかけ(あおのり) ・こうやどうふのにくづめ・りきゅうじる	高野豆腐、鶏肉ひき肉、★たまご、大豆、白みそ、★牛乳、じゃこ、あおのり	米、麦、砂糖、★こんにゃく、★ごま	にんじん、ねぎ、かぶ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.6 g

※食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、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	25.6	21.0(29.4)	343	2.4	196	0.26	0.38	12	4.7	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