

10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	
3月	牛乳 ・きんぴらごはん ・かぼちゃのあまに・いものこじる	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ ★牛乳	米、麦、砂糖、三温糖、こんにやく、さといも、油、★ごま(いり)	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しょうが、ほんしめじ、ねぎ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3 g
4火	牛乳 ・ごはん ・いわしのさんがやき・やさいのごまあえ ・みそしる(だいこん、わかめ)	いわし、豚ひき肉、★たまご、赤みそ、油揚げ、白みそ、★牛乳、焼きのり、わかめ	米、麦、小麦粉、砂糖、油、★ごま(いり)、★ごま(すり)	こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、だいこん	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g
5水	牛乳 ・しろゴマあげパン ・トマトシチュー・くだもの(かき1/4)	豚肉、うずら豆、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、小麦機、★ごま(すり)、油、★有塩バター	にんじん、トマト缶、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、柿	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2 g
6木	牛乳 ・ごはん ・とりにくのパーベキューソース・こんぶあえ ・みそしる(はくさい、あぶらあげ)	鶏肉モモ、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、塩昆布	米、麦、砂糖	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、りんご、キャベツ、はくさい	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.3 g
7金	牛乳 ・ごはん ・カジキのくろずあんかけ ・だいこんのおかかあえ ・ニラともやしのスープ	かじき、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	にんじん、青ピーマン、だいこん、にら、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、れんこん、干しいたけ、だいこん、もやし	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
11火	牛乳 ・しよパン ・てづくりにんじんジャム・ペンネときのこクリームに	鶏肉、★牛乳、生クリーム、粉チーズ	食パン、砂糖、コーンスターチ、マカロニ、小麦粉、油、★バター	にんじん、こまつな、りんご、レモン、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.3 g
12水	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、絹ごし豆腐、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、えのきたけ、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
13木	牛乳 ・あきのやまじごはん ・ししやものなんぶあげ・みそしる(なまあげ・わかめ)	鶏肉、油揚げ、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、★こんぶ、★ししやも、わかめ	米、麦、砂糖、小麦粉、こんにやく、くり、油、ぎんなん、★ごま(いり)	にんじん、干しいたけ、しめじ、だいこん、ねぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g
14金	牛乳 ・げんきごはん ・チキンみそカツ・もやしのうめしょうゆあえ ・だいこんじる	鶏肉、★たまご、赤みそ、八丁味噌、絹ごし豆腐、★牛乳	米、もち米、きび、小麦粉、パン粉、砂糖、油	さやいんげん、にんじん、こまつな、もやし、梅干し、だいこん	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.4 g
18火	牛乳 ・ごぼういりドライカレー ・ひじきとコーンのサラダ	豚ひき肉、★レンズまめ、ツナ缶、★牛乳、ひじき	米、麦、小麦粉、砂糖、油、バター	にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
19水	牛乳 ・チャンポンうどん ・いがぐりくん	豚肉、★むきえび、かまぼこ、★うずら卵、★たまご、★牛乳、生クリーム	うどん、さつまいも、砂糖、小麦粉、そうめん、油、ごま油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g
20木	牛乳 ・チキンライス ・イタリアンスープ・くだもの(みかん)	ベーコ、鶏肉、★たまご、★牛乳、粉チーズ	米、じゃがいも、パン粉、バター、油	トマト缶、にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、とうもろこし、みかん	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.3 g
21金	牛乳 ・ごはん ・とうふボールのあまずあんかけ・コーンポテト ・みそしる(もずく)	★たら(すり身)、鶏肉ひき肉、押し豆腐、★たまご、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、★牛乳、ひじき、もずく	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油、★バター	にんじん、干しいたけ、とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g
24月	牛乳 ・ごこおこわ ・さばのかんこくふうやき・じゃことやさいのソテー ・いなかじる	あずき、★さば、白みそ、赤みそ、★牛乳、じゃこ	米、もち米、あわ、きび、砂糖、こんにやく、じゃがいも、★ごま(いり)、ごま油、油	こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、とうもろこし、だいこん、ほんしめじ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.5 g
25火	牛乳 ・チャーハン ・にくだんごとやさいのスープ・くだもの(りんご1/6)	焼き豚、★むきえび、★たまご、豚ひき肉、鶏肉ひき肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、かたくり粉、はるさめ、油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース、はくさい、干しいたけ、りんご	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g
26水	牛乳 ・ごはん ・ほきのみそマヨネーズやき・だいずのごもくに ・みそしる(じゃがいも、わかめ)	★ほき、豚肉、大豆、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、★つきこん、砂糖、じゃがいも、油、マヨネーズ(卵抜き)	にんじん、さやいんげん、こまつな、マッシュルーム、ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.2 g
27木	牛乳 ・はいがパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・ちんげんさいととうふのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	胚芽パン、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 611 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g
28金	牛乳 ・ちゅうかごもごはん ・れんこんワンタンスープ・いもようかん	豚肉、ほたてが(貝柱、煮干し) ★むきえび、豚ひき肉、★牛乳、寒天	米、もち米、ワンタンの皮、砂糖、さつまいも、ごま油、油	にんじん、干しいたけ、グリーンピース、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 583 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
31月	牛乳 ・パンキンパン ・かぼちゃのグラタン・コーン入りやさいスープ	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム、ビザチーズ	パンキンパン、小麦粉、油、バター	かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.5 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	たんぱく質	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	639	25.7	20.9(29.4)	347	2.3	217	0.27	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

健康な食生活のために、朝食を食べてください。