

12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 ・ぶたにくとこんぶのごはん ・ししゃものいそべあげ・よしのじる	豚肉、大豆、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、★牛乳、こんぶ、★ししゃも、あおのり	米、麦、小麦粉、つきこん、かたくり粉、干しうどん、麩、油、★ごま	にんじん、葉ねぎ、こまつな、ねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.1 g
2	金	牛乳 ・チャージャンどうふどん ・わかめスープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、絹ごし豆腐、★牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、くず粉、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、たけのこ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、もやし	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g
5	月	牛乳 ・ねりますバゲティ ・けんこうサラダ	ツナ缶、油揚げ、★牛乳、刻みのり、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 642 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3 g
6	火	牛乳 ・さんしょそぼろごはん ・ゆきんこじる	鶏ひき肉、★たまご、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、くず粉、油	こまつな、にんじん、しょうが、もやし、なめこ、えのきたけ、ねぎ、だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
7	水	牛乳 ・ちやめし ・おでん・やさいのごまずあえ・かたぬきチーズ	★うずら卵、さつま揚げ、焼き竹輪、揚げボール、つみれ、がんもどき、★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	にんじん、だいこん、もやし、キャベツ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g
8	木	牛乳 ・にしよくサンド ・ふゆのシチュー	ベーコン、豚肉、★牛乳、生クリーム	食パン、いちごジャム、黒糖パン、さつまいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、プロッコリー、パセリ、玉ねぎ、はくさい	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.4 g
9	金	牛乳 ・ごはん ・さばのぶんかぼしやき ・やさいとはるさめのねぎソース ・みそじる(はくさい、さといも)	さば、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、はるさめ(乾)、砂糖、さといも、ごま油、★ごま	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、しょうが、はくさい	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3 g
12	月	牛乳 ・ハッシュドポーク ・やさいのピクルス	豚肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、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、だいこん、きゅうり	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.1 g
13	火	牛乳 ・あおだいずとひじきのごはん ・さけのしおやき・きんとときじる	ひたし豆、油揚げ、さけ、豚肉、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、根みつば、だいこん、ねぎ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.3 g
14	水	牛乳 ・ごはん ・わふうハンバーグきのこソース ・やさいとコーンのソー・ABCスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、★たまご、鶏肉 ★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、かたくり粉、ABCマカロニ、油	こまつな、にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、キャベツ、コーン	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
15	木	牛乳 ・マーガリンパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイと豆腐のスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	マーガリンパン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツアイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g
16	金	牛乳 ・ごはん ・いかのチリソース・スパイシーごぼう ・ちゅうかスープ	いか、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、もやし	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
19	月	牛乳 ・ピザトースト ・ポトフ・みかん	ベーコン、豚肉、ウィンナー、★牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、油	青ピーマン、にんじん、パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、みかん	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.6 g
20	火	牛乳 ・キャロットライスのクリームソースかけ ・サウピカンサラダ	鶏肉、★むきえび、大豆、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター、油、ごま油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3 g
21	水	牛乳 ・ごはん ・さばのゆずみそかけ ・ゆでやさいのからししょうゆ・すましじる ・とうじぜんざい	さば、白みそ、あずき、★牛乳	米、麦、砂糖、麩、白玉粉、三温糖	こまつな、にんじん、かぼちゃ、しょうが、ゆず、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.9 g
22	木	牛乳 ・やきにくガーリックライス ・ナタデココいりフルーツポンチ	豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、ナタデココ、油、バター、★ごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、みかん缶詰、パインアップル缶詰、★もも缶詰	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 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	638	26.4	20.9(29.4)	362	2.4	211	0.27	0.39	15	4.4	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