

1月 献立表

平成 28 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	
10	火	牛乳 ・ひじきごはん ・こんにゃくのおかかか・ななくさじる・みかん	鶏肉、油揚げ、大豆、かつお削り節、★牛乳、ひじき、★こんぶ	米、麦、こんにゃく、砂糖、油、ごま油、ごま	にんじん、かぶ、だいこん、せり、干しいたけ、みかん	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.3 g
11	水	牛乳 ・ごはん ・かつおのふりかけ ・いなだのてりやき ・やさいのからしあえ ・おしろこ	いなだ、あずき、★牛乳、かつおぶし	米、麦、白玉粉、砂糖、青のり	にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.5 g
12	木	牛乳 ・さけとほうれんそうのクリームスパゲティ ・コールスローサラダ	さけ、ベーコン、★牛乳、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、バター	ほうれんそう、にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.3 g
13	金	牛乳 ・あずきごはん ・ニギスのひものやき ・じゃがいもきんぴら ・みそしる(だいこん、あぶらあげ)	あずき、ニギス、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、★黒ごま、油	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g
16	月	牛乳 ・わかめごはん ・ジャンボシューマイ ・みそしる(はくさい、さといも)	豚ひき肉、★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、さといも、★ごま、ごま油	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、はくさい、ねぎ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
17	火	牛乳 ・ぶたキムチどん ・トックスープ	豚肉、八丁味噌、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、トック、油、ごま油	にんじん、にら、みずな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、干しいたけ、セロリー、だいこん	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
18	水	牛乳 ・きなこあげパン ・ポークチュー ・りんご	きな粉、豚肉、★牛乳	ミルクパン、グラニュー糖、砂糖、じゃがいも、小麦粉、中ざら糖、油、バター	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、りんご	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g
19	木	牛乳 ・こんぶごはん ・ししゃものフリッター ・こんさいじる	鶏肉、油揚げ、★たまご、赤みそ、白みそ、★牛乳、こんぶ、★ししゃも	米、麦、砂糖、小麦粉、さつまいも、こんにゃく、油	にんじん、さやいんげん、干しいたけ、だいこん、ねぎ、ごぼう	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.2 g
20	金	牛乳 ・ななこくごはん ・ホキのおこしやき ・やさしいため ・よしのじる	あずき、ホキ、西京みそ、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、★牛乳、こんぶ	米、もち米、麦、あわ、きび、こんにゃく、かたくり粉、くず粉、★ごま、油	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
23	月	牛乳 ・チリビーンズライス ・カリカリあぶらあげサラダ	豚ひき肉、大豆、油揚げ、★牛乳	米、麦、砂糖、油、ごま油	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、キャベツ、きゅうり	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
24	火	牛乳 ・ごはん ・こんぶのつくだに ・ますのチャンチャンやき ・みそしる(じゃがいも、たまねぎ)	ます、赤みそ、絹ごし豆腐、白みそ、★牛乳、昆布	米、麦、砂糖、じゃがいも、★ごま、油、バター	にんじん、青ピーマン、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
25	水	牛乳 ・ならちやめし ・あすかなべ ・やさいのやくみあえ	大豆、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、鶏肉ひき肉 ★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、ごま油、★ごま	にんじん、みずな、こまつな、だいこん、はくさい、干しいたけ、ねぎ、しょうが、もやし、にんにく	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
26	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、チンゲンサイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g
27	金	牛乳 ・たくあんごはん ・とびうおチーズハンバーグ ・のっぺいじる	★とびうおミンチ、豚ひき肉、木綿豆腐、★たまご、鶏肉、油揚げ、★牛乳、ひじき、チーズ	米、麦、パン粉、かたくり粉、砂糖、こんにゃく、さといも、竹輪ふ、★ごま、油	にんじん、こまつな、きょうな、大根(たくあん干し大根漬)、しょうが、玉ねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g
30	月	牛乳 ・ほっかいごはん ・いもバター ・いしかりじる	★むきえび、★いか、さけ、豚肉、白みそ、★牛乳、★こんぶ、わかめ	米、麦、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、油、★ごま、バター	にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン、グリーンピース、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
31	火	牛乳 ・みそにこみうどん ・ポテトたこあげ	豚肉、焼き竹輪、赤みそ、ベーコン、たこ(ゆで)、★たまご、★牛乳、★こんぶ、あおのり	冷凍うどん、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、小麦粉、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく、しょうが	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 4.6 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	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	639	27.2	19.3(27.1)	346	2.3	208	0.27	0.38	14	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

※朝ごはんのイメージは、シンボルマーク

