

# 9月 献立表

石神井東小学校

平成30年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
3	月	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら パター こむぎこ ざらめとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ふくじんづけ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710kcal 22.8g 21.5g 3.0g	とんこつ
4	火	ぎゅうにゅう ねりマスバゲティ サウピカンサラダ くだもの(きょうほう)	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ さとう オリブオイル じゃがいも ごまあぶら	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり きょうほう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657kcal 24.2g 23.9g 2.8g	×
5	水	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふいりすぶた くわわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ くわわかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのみずに たまねぎ ほししいたけ きゃべつ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685kcal 20.1g 22.2g 2.2g	とりがら
6	木	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス しらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら パター さとう れいとうしらたま	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう もやし にら はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660kcal 23.9g 19.9g 2.4g	とりがら
7	金	ぎゅうにゅう マヨコーントースト ポルシチ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	しよパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ホールコーン にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ トマトビュレ なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646kcal 21.0g 29.4g 2.2g	とりがら
10	月	ぎゅうにゅう くりごはん きつかむし あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ	こめ もちごめ パンこ かたくりこ ごまあぶら	くり ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん なす たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629kcal 25.0g 16.0g 2.9g	かつおぶし
11	火	ぎゅうにゅう チキンライス ポテトグラタン ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ なまクリーム ペーコン	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687kcal 22.2g 24.5g 3.3g	とりがら
12	水	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ししゃものフリッター じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ たまご とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ペーキングパウダー じゃがいも こんにゃく	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673kcal 30.2g 24.7g 2.8g	かつおぶし
13	木	ぎゅうにゅう チリビーンズライス ペーコンポテトスープ くだもの(ロザリオピアンコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし トマトビュレ こまつな ロザリオピアンコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 24.8g 20.5g 3.4g	かつおぶし
14	金	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん とさきゅうり はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう さんま みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま さといも	きゅうり はくさい ねぎ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701kcal 28.1g 23.0g 2.9g	かつおぶし
17	月	けいろうのひ						
18	火	ぎゅうにゅう まめごまごはん ほっけのいちやばし やさいのやくみあえ わかめときのこのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ あずき あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ だいこん えのき しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 29.6g 16.1g 3.7g	かつおぶし
19	水	ぎゅうにゅう ごはん のりとひじきのつくだに おびてん きんときじる	ぎゅうにゅう のり ひじき とびうお とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ くるざとう あぶら さつまいも とうふ さとう	たけのこ しょうが にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653kcal 30.9g 17.6g 3.1g	かつおぶし
20	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィナー なまクリーム	コッパパン あぶら パター さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658kcal 21.9g 31.7g 2.9g	とりがら
21	金	ぎゅうにゅう きびごはん とりにくのマヨみそやき わかめのすましじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ	こめ むぎ きび マヨネーズ しらたまこ じょうしんこ かたくりこ さとう	にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705kcal 24.4g 23.9g 2.8g	かつおぶし
24	月	ふりかえきゅうじつ						
25	火	ぎゅうにゅう ごこごはん とりにくとコーンのあげに きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とりにく あずき	こめ もちごめ あわ きび あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ホールコーン もやし れいとうグリーンピース きりぼしだいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666kcal 19.9g 24.5g 1.9g	とりがら
26	水	ぎゅうにゅう まいたけごはん ふくさたまご なめこじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さとう とうふ みそ ひじき たまご	こめ もちごめ あぶら さとう	まいたけ しめじ にんじん ごぼう こまつな なめこ ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641kcal 19.9g 24.5g 1.9g	かつおぶし
27	木	ぎゅうにゅう さつまいもごはん さけのさいきょうやき とんじり	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576kcal 33.7g 16.1g 3.5g	かつおぶし
28	金	ぎゅうにゅう セルフチキンカツバーガー (パン・チキンカツ・ポイルきゃべつ・ソース) ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640kcal 27.2g 25.0g 2.3g	とりがら

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	659	25.7	22.4	326	2.2	200	0.25	0.38	13	4.6	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