

令和元年

9月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう だいごんのツナドレサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん (ね) たまねぎ かぼちゃ なす トマト だいごん (ね) きゅうり コーン	626	13.5	26.5	2.3			
3火	あしたばきなごあげパン ぎゅうにゅう ベーコンととうがんのカレー ★なし	きなご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あしたばパン しろすりごま さとう ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ	にんじん (ね) たまねぎ とうがん ★なし	693	12.9	40.8	2.6			
4水	★ごもくチャーハン ぎゅうにゅう いかのチリソース ちんげんさいととうふのスープ	やきぶた ★たまご ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ グリンピース にんじん (ね) たまねぎ チンゲンサイ	580	19.7	30.1	4.1			
5木	やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう ★スイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ★たまご	ごめ おおむぎ ごめあぶら バター さとう さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん (ね) ごぼう	654	12.0	30.8	1.3			
6金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう ピザ★ホキ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん (ね) もやし たらねぎ はくさいキムチ	617	14.8	25.1	1.3			
9月	ごましおごはん ぎゅうにゅう ★きかむし キャベツのみそしる とききゅうり	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご みそ かつおぶし	ごめ おおむぎ くるごま パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん (ね) キャベツ きゅうり	575	16.8	27.5	2.7			
10火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため やさしいナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん (ね) ねぎ キャベツ ごまつな もやし	606	17.4	32.5	2.4			
11水	きのごごはん ぎゅうにゅう ★わかさぎのカレー-ふうみあげ きんときじる	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★わかさぎ ぶたにく みそ	ごめ もちごめ ごめあぶら さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	まいたけ しめじ にんじん (ね) ごぼう グリンピース しょうが だいごん (ね) ねぎ	557	14.8	30.1	3.1			
12木	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ★きよほう	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん (ね) ほししいたけ ねぎ たら たまねぎ もやし ★ぶどう	622	17.6	29.8	3.0			
13金	★あんかけやさきそば ぎゅうにゅう みたらしおつきみだんご	ぶたにく いか ★えび ぎゅうにゅう とうふ	ちゅうかめん ごまあぶら ごめあぶら さとう かたくりこ しらたまご しょうしんこ	しょうが たまねぎ にんじん (ね) たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ かぼちゃ	655	15.6	26.7	3.0			
17火	まめひじきごはん ぎゅうにゅう ★ホキのさざれやき とんじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう ★ホキ ぶたにく とうふ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら しらたき さとう マヨネーズ (エッグフリー) パンこ じゃがいも こんにやく しろすりごま	にんじん (ね) ごぼう だいごん (ね) ねぎ しめじ ごまつな	654	19.1	36.1	3.4			
18水	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう ごまつなとコーンのソテー	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう ベーコン	ごめ おおむぎ ごめあぶら バター ごむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん (ね) たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリンピース ごまつな コーン	647	11.2	34.2	2.0			
19木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ カルピスゼリー	さけ ぎゅうにゅう とりにく かんてん	コッペパン ごむぎこ パンこ ごめあぶら マカロニ じゃがいも さとう カルピス	にんじん (ね) たまねぎ ごまつな きゅうり	692	17.9	27.7	3.1			
20金	くりごはん ぎゅうにゅう ★おびてん いなかじる	ぎゅうにゅう ★とびうお とりひきにく とうふ みそ ぶたにく	ごめ もちごめ くり くるざとう かたくりこ ごめあぶら こんにやく じゃがいも	たけのこ しょうが にんじん (ね) だいごん (ね) はくさい ねぎ	561	20.0	25.8	3.1			
24火	チリビーンズライス ぎゅうにゅう やさしいスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん (ね) マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ごまつな	561	16.1	29.0	3.0			
25水	ピザトースト ぎゅうにゅう ★エビのクリームに ★りんご	ベーコン チェダーチーズ ぎゅうにゅう とりにく ★えび チーズ なまクリーム	しょくパン ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ	にんにく たまねぎ ビーマン トマトピューレ にんじん (ね) マッシュルーム ★りんご	667	17.2	38.2	3.0			
26木	むぎごはん ぎゅうにゅう ★ロースとんかつ ★しらすとゆかりのふりかけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご ★しらすほし わかめ みそ	ごめ おおむぎ ごむぎこ パンこ ごめあぶら ごま じゃがいも	にんじん (ね) たまねぎ	668	17.1	31.9	3.0			
27金	タッカルピどん ぎゅうにゅう 二郎ともやしのスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	ごめ おおむぎ きびざとう じゃがいも ごめあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん (ね) キャベツ たまねぎ もやし たら	591	15.8	25.9	2.5			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	624	16.0	30.6	2.7	331	95	2.0	238	0.41	0.49	26	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上