

令和元年

10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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2 水	★キムチチャーハン ぎゅうにゅう にくだんごスープ ★きよほう	ぶたにく ★たまご ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ほししいたけ ★ぶどう	605	15.6	29.2	2.8			
3 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき きりぼしだいごんのいために すましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ さとう バター こめあぶら やきふ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいごん ほししいたけ だいごん ねぎ	569	19.3	25.3	3.3			
4 金	セルフホットドック ぎゅうにゅう キャベツソー コーンポタージュスープ	ウインナー ぎゅうにゅう クリーム	コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	660	13.9	43.4	4.2			
7 月	だいずとごぼういりドライカレー ぎゅうにゅう はるさめとハムのサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース きゅうり もやし	653	14.2	30.7	2.3			
8 火	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのつけやき のりとひじきのつくだに けんちんじる	ぎゅうにゅう ★さば のり ひじき とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま ごまあぶら こめあぶら さといも ごんにやく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいごん にんじん	651	16.9	31.9	2.9			
9 水	★チャンポンうどん ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく ★えび いか かまぼこ ★うずらたまご ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ	595	14.9	26.0	2.2			
10 木	キャロットライスのクリームソースかけ ぎゅうにゅう ベーコンとポテトのスープ ★キャロットゼリー	とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン アガー	こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな ★みかんジュース	623	11.9	34.2	3.3			
11 金	きりぼしだいごんときのこのまぜごはん ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ ★かきたまじる	とりにく ぎゅうにゅう ★こちししゃも とうふ ★たまご	もちごめ こめ さとう かたくりこ こめあぶら	まいたけ えのきたけ しめじ ほししいたけ にんじん きりぼしだいごん グリンピース しょうが こまつな ねぎ	603	17.6	33.0	3.0			
15 火	★3しょくそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのみそじる	とりひきにく ★たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ	605	17.7	29.3	3.0			
16 水	★アップルトースト ぎゅうにゅう コールスローサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ	しょくパン バター グラニューとう さとう マーガリン こめあぶら こむぎこ	★りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ にんにく トマトピューレ マッシュルーム	697	14.0	39.4	2.8			
17 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ひきずり ★にんじんしりしり	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ かまぼこ ★たまご かつおぶし まくろ	こめ おおむぎ しろごま こめあぶら やきふ しらたき さとう	ほししいたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ	635	18.0	32.9	2.6			
18 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨみそやき あげじゃがいものきんぴら キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こめあぶら しらたき さとう	しょうが にんじん ごぼう キャベツ	629	17.1	25.6	2.6			
21 月	カレーピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン やさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら バター	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ こまつな	611	17.9	32.6	3.1			
23 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに ちんげんさいとしめじのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが コーン グリンピース チンゲンサイ たまねぎ しめじ	683	12.9	32.0	2.6			
24 木	だいずいわかめごはん ぎゅうにゅう ★ひじきいりたまごやき キャベツときゅうりのあえもの やさしいわん	だいず わかめごはんのも とぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とりにく あぶらあげ やさしいわん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり しょうが だいごん えのきたけ	569	18.3	31.5	3.3			
25 金	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう パリパリサラダ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	672	15.4	28.7	2.7			
28 月	★ブルコギどん ぎゅうにゅう ちゅうかすいとん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま しらたまだんご	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく いら ねぎ はくさい チンゲンサイ	592	16.1	23.3	2.1			
29 火	★こうやどうふいりおやこどん ぎゅうにゅう ごまあえ ★ラフランス	とりにく こうやどうふ ★たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ★ようなし	648	16.7	28.6	2.2			
30 水	★えびピラフ ぎゅうにゅう さつまいもとかぼちゃシチュー かぼちゃプリン	とりにく ★えび ポンレスハム ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム アガー	こめ おおむぎ こめあぶら バター さつまいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン ピーマン しめじ かぼちゃ	760	12.2	35.8	2.8			
31 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	さけ ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	693	17.8	27.7	3.1			

※ 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20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	638	15.8	31.2	2.8	321	88	2.1	290	0.37	0.54	27	4.7
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