

令和元年

12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			
日	曜		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	12月4日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	ねりマスバグティ ギョウにゅう サウピカンサラダ	ツナ のり ギョウにゅう	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり	636	14.6	33.4	2.8
3	火	★のざわなチャーハン ギョウにゅう はくさいといびだんごのスープ ★みかん	ぶたにく ハム ★たまご ギョウにゅう ★えび とりひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	しょうが ねぎ のざわな はくさい にんじん たけのこ ごまつな ★みかん	604	15.9	25.8	3.2
4	水	ごはん ギョウにゅう ★ぶりのてりやき だいずいりごもくきんびら わかめとうふのみそしる	ギョウにゅう ★ぶり さつまあげ だいず とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう しらたき こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん たまねぎ	600	13.6	19.2	3.3
5	木	マーボーどうぶどん ギョウにゅう ★やさいのボンずあえ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ギョウにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら 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 ほししいたけ ねぎ には もやし ごまつな ★ゆず	593	16.9	28.2	2.2
6	金	キーマカレー ギョウにゅう ★フルーツポンチ	ぶたひきにく チーズ ギョウにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ★みかんかん ★ももかん ★パインアップルかん	648	11.9	25.4	2.0
9	月	チンジャオロースどん ギョウにゅう ★ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ギョウにゅう とりにく ★たまご わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら 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 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン コーン	605	16.1	25.0	2.8
10	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのマヨみそやき のりとひじきのつくだに いものこじる	ギョウにゅう とりにく みそ のり ひじき とうふ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) しろごま さとう こめあぶら こんにゃく さといも	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	674	15.9	35.5	3.2
11	水	しらすごはん ギョウにゅう ★おでん ほうれんそういりごまあえ	しらすほし ギョウにゅう ★うずらたまご さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき こんぶ あぶらあげ	こめ おおむぎ しろごま じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう しろすりごま	にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう	608	17.7	24.1	4.0
12	木	セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ ギョウにゅう 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 ごまつな きゅうり	693	17.8	27.7	3.1
13	金	たくあんごはん ギョウにゅう さといものそぼろに こんにゃくのおかかいため	ギョウにゅう ぶたひきにく かつおぶし	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さといも さとう かたくりこ こんにゃく しろごま	だいこん しょうが にんじん グリンピース	586	13.1	26.3	2.2
16	月	やきにくガーリックライス ギョウにゅう わかめスープ ★りんご	ぶたにく ギョウにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ★りんご	612	15.2	30.0	2.1
17	火	チリビーンズライス ギョウにゅう ★イタリアンスープ	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう ベーコン とりにく チーズ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも パンこ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ごまつな	664	16.2	30.1	3.3
18	水	けんちんうどん ギョウにゅう ★いがぐりくん	とりにく あぶらあげ ギョウにゅう ★たまご なまクリーム	うどん こめあぶら さといも こんにゃく さつまいも さとう バター こむぎこ そうめん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ごまつな	632	12.2	31.0	2.9
19	木	こぎつねごはん ギョウにゅう ★やしししゃも とんじる	ぶたひきにく あぶらあげ ギョウにゅう ★こもちししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	617	20.7	32.7	3.4
20	金	ごはん ギョウにゅう ★さけのゆずみそやき かぼちゃのからあげ よしのじる	ギョウにゅう さけ みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたき かたくりこ	★ゆず かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	593	18.6	25.8	2.5
23	月	★えびいりちゅうかどん ギョウにゅう バミセリスープ	ぶたにく ★えび いか ギョウにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも バミセリ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ キャベツ パセリ	618	15.7	22.4	3.0
24	火	★セルフハンバーガー ギョウにゅう ポタージュスープ	ぶたひきにく とうふ だいず ギョウにゅう ★たまご なまクリーム	まるパン パンこ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん	651	17.3	37.5	3.2
25	水	★バエリア ギョウにゅう フライドチキン やさいスープ ココアプリン	とりにく ★えび いか ギョウにゅう ベーコン アガー なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム しょうが キャベツ コーン	693	16.6	39.9	3.0

※ 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	629	15.9	29.1	2.9	322	92	2.2	256	0.39	0.50	27	4.6
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