

令和2年

1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人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	あしたばきなこあげパン ぎゅうにゅう ななこさぞに ★みかん	きなこ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	あしたば/パン しろすりごま さとう こめあぶら さといも しらたまだんご	あしたば/パン しろすりごま さとう こめあぶら さといも しらたまだんご	ほししいたけ にんじん だいこん こまつな かぶ かぶ (は) せり ★みかん	600	14.4	32.3	2.6	
9	木	★ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきりつツナコーンサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎ ごらめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎ ごらめ	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 キャベツ もやし コーン	698	14.1	28.9	3.5	
10	金	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき しらたましるこ ブロッコリーのおかかあえ	とりにく ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あずき かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら しらたまだんご さとう	こめ おおむぎ こめあぶら しらたまだんご さとう	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース ブロッコリー	661	16.9	18.5	1.9	
14	火	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう てづくりワントンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら ワントンのかわ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら ワントンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ キムチ はくさい	594	16.2	25.8	2.4	
15	水	あずきごはん ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうあげ ふゆやさいじる	あずき ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ	こめ くろごま かたくり こめあぶら さとう しろごま さといも	こめ くろごま かたくり こめあぶら さとう しろごま さといも	しょうが にんじん かぶ ねぎ かぶ (は)	591	18.9	26.2	3.2	
16	木	シーチキンピラフ ぎゅうにゅう ストロガノフふうにごみ ★ぶどうゼリー	まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム かんでん	こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎ ごらめ さとう	こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎ ごらめ さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが セロリー トマトピューレ ★ぶどうジュース	739	12.9	36.4	3.2	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうのもの かぶときゅうりのあまぎ しらすとあおりのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しらすほし あおりの	こめ おおむぎ やきふ しらたき こめあぶら さとう しろごま	こめ おおむぎ やきふ しらたき こめあぶら さとう しろごま	にんじん はくさい たまねぎ かぶ かぶ (は) きゅうり	608	17.0	27.5	2.3	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため チゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ もやし キムチ はくさい えのきたけ たまねぎ にら	639	17.6	30.0	3.2	
21	火	にこみうどん ぎゅうにゅう ★ちくわのカレーあげ ★ちくわのいそべあげ	こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★ちくわ ★たまご あおりの	うどん こむぎ こめあぶら	うどん こむぎ こめあぶら	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	591	17.3	32.9	2.6	
22	水	★ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ★むろあじりジャンボあげぎょうぎ ニラともやしのスープ	やきぶた ★たまご ぎゅうにゅう ★むろあじ ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくり こ はるさめ	こめ おおむぎ こめあぶら ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくり こ はるさめ	にんにく しょうが ねぎ グリーンピース キャベツ にら にんじん もやし	590	16.1	31.4	3.4	
23	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ふゆのシチュー ★はっさく	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム	こめ おおむぎ バター こめあぶら さつまいも こむぎ	こめ おおむぎ バター こめあぶら さつまいも こむぎ	トマトジュース にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ブロッコリー はくさい パセリ ★はっさく	688	13.1	34.8	2.5	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき あおなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう さけ けずりふし ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	595	21.8	28.4	3.0	
27	月	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ	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	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	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	633	15.6	29.3	2.6	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ★いわしのさんがやき きりぼしだいこんのナムル ゆきんこじる	ぎゅうにゅう ★いわし ★たらすりみ とりひきにく みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ パン ごま さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	こめ おおむぎ パン ごま さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	ねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな しょうが にんにく なめこ えのきたけ だいこん	584	19.2	25.0	2.4	
29	水	★ブルコギどん ぎゅうにゅう トックスープ ★ネーブル	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま トック	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま トック	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にら ほししいたけ だいこん こまつな ★ネーブル	641	15.7	23.4	2.0	
30	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 パン こめあぶら マカロニ じゃがいも	コッペパン こむぎ パン 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	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりすた みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ かたくり こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	こめ おおむぎ かたくり こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン ほししいたけ だいこん	621	14.3	27.1	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17回

※ 下線のついてる献立は6年生のリクエストです。

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	633	16.3	28.6	2.7	325	88	2.2	263	0.43	0.50	30	4.8
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