

令和2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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 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 おんやさいのナムル	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら 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 ねぎ キャベツ ごまつな もやし		610	17.4	32.6	2.4
2 水	★しろごまきなごあげパン ★ぎゅうにゅうに にくだんごスープ	きなご ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とうふ		★ミルクパン しろすりごま さとう グラニューとう こめあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ		577	17.0	34.5	2.6
3 木	とうふのあんかけどん ★ぎゅうにゅう あぶらあげとやさいのみそしる	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ		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		にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ ごまつな		601	14.4	23.7	2.2
4 金	★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう ★キャベツとコーンのチャウダー	とりにく ウインナー ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ★バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ		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 パセリ ピーマン コーン キャベツ ごまつな		626	14.2	30.3	2.9
7 月	えだまめごはん ★ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに キャベツのしおこんぶあえ	★ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ		こめ もちごめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう		えだまめ にんにく しょうが コーン にんじん グリンピース キャベツ		634	11.6	30.9	2.7
8 火	★スパゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう じゃこサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう 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 もやし キャベツ		656	17.4	28.7	2.7
9 水	★キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★さつまいものつつみあげ 二郎ともやしのスープ	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム とりにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも ★バター ぎょうぎのかわ はるさめ		にんにく しょうが にんじん キムチ たまねぎ もやし いら		653	13.2	29.6	2.3
10 木	ごはん ★ぎゅうにゅう のりとひじきのつくだに にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	★ぎゅうにゅう のり ひじき ぶたにく		こめ おおむぎ しろごま さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも しろすりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ		623	15.0	24.7	1.9
11 金	ゆかりごはん ★ぎゅうにゅう とりにくのマヨみそやき いなかじる	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく じゃがいも		にんじん だいこん はくさい ねぎ		634	15.4	36.5	2.8
14 月	★ハッシュドポーク ★ぎゅうにゅう ひじきいりツナコーンサラダ	ぶたにく ★なまクリーム ★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 ★バター こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし コーン		626	12.3	31.5	2.2
15 火	さんまのかばやきどん ★ぎゅうにゅう きんときじる	さんま ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう しろごま さつまいも こんにゃく		しょうが にんじん だいこん ねぎ		691	13.2	34.0	2.6
16 水	★こうやどうふいりおやこどん ★ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	とりにく こうやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう わかめ みそ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース		641	17.3	27.7	3.3
17 木	★シンナモントースト ★ぎゅうにゅう チリコンカン ★コーンポテト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ		★しょくパン ★マーガリン さとう こめあぶら こむぎこ じゃがいも ★バター		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム パセリ コーン		673	14.9	32.9	2.5
18 金	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ けんちんじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく		にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ		640	16.1	33.2	3.2
23 水	きびごはん ★ぎゅうにゅう えびとうふのちゅうかに ★だいずとさつまいものあげに	★ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ だいず ★かたくちいわし		こめ おおむぎ きび こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう		にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ いら		637	19.2	25.7	2.0
24 木	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのこがねやき かつおでんぶ かぼちゃのみそしる	★ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし あぶらあげ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごま		しょうが パセリ だいこん にんじん えのきたけ かぼちゃ ねぎ		627	18.5	28.7	2.3
25 金	★こくとうパン ★ぎゅうにゅう ★マカロニグラタン ちんげんさいととうふのスープ	★ぎゅうにゅう とりにく えび ★なまクリーム ★チーズ とうふ		★くろざとうパン こめあぶら マカロニ ★バター こむぎこ パンこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ しょうが チンゲンサイ		692	16.5	33.6	3.3
28 月	★キーマカレー ★ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう まぐろ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ		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 キャベツ もやし		677	14.7	31.6	2.5
29 火	★とりごぼうピラフ ★ぎゅうにゅう ポークポトフ ★きよほう	とりにく ハム ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		こめ おおむぎ ★バター こめあぶら じゃがいも		にんじん しょうが ごぼう グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ パセリ ★ぶどう		621	14.2	26.5	2.2
30 水	きつねうどん ★ぎゅうにゅう ★やさいかきあげ ★ちくわのいそべあげ	あぶらあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ちくわ あおのり		うどん こむぎこ こめあぶら		にんじん だいこん ねぎ ごまつな れんこん ごぼう たまねぎ		604	16.6	34.7	2.8

※ 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	637	15.4	30.6	2.6	342	92	2.3	246	0.38	0.50	27	4.4
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