

令和2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			1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★いなだのみそてりやき きりぼしだいごんのいために ぐたくさんじる	★ぎゅうにゅう ★いなだ みそ あぶらあげ とりにく とうふ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく			しょうが ねぎ きりぼしだいごん にんじん ほししいたけ だいごん はくさい			662	17.1	34.8	2.5
2 金	ホイコウロウどん ★ぎゅうにゅう やさいスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう パーコン			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 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい コーン			563	13.6	27.8	3.0
5 月	★チキンライスのクリームソースかけ ★ぎゅうにゅう パーコンとポテトのスープ	とりにく えび ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム パーコン			こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ じゃがいも			トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな			635	12.2	34.3	4.1
6 火	わかめごはん ★ぎゅうにゅう さんましょうがに けんちんじる	たきこみわかめのもち ★ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく とうふ			こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく			しょうが ねぎ ごぼう だいごん にんじん			650	15.7	32.1	3.8
7 水	★ミートソースドッグ ★ぎゅうにゅう かぶのスープ ★なし	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく			★コッパパン こめあぶら さとう			しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん かぶ かぶ (は) ★なし			584	16.8	39.5	2.6
8 木	ごはん ★ぎゅうにゅう にくどうふ あおだいずいりごまあえ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ だいず			こめ おおむぎ しらたき やきふ さとう しろごま しろすりごま			たまねぎ にんじん こまつな もやし			628	17.5	27.2	1.4
9 金	★3しょくそぼろどん ★ぎゅうにゅう じゃがいも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			623	17.3	28.6	3.0
12 月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★れんこんとだいずのつくね キャベツのゆかりあえ わかめのみそじる	★ぎゅうにゅう だいず とりひきにく とうふ ★たまご あぶらあげ わかめ みそ			こめ おおむぎ パンこ さとう こめあぶら			れんこん しそ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ			625	17.5	30.1	2.3
13 火	さつまいもごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのふんかほし ひつつみじる	★ぎゅうにゅう ★さば とりにく			こめ もちごめ さつまいも くるごま しらたまだんご			だいごん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こまつな ねぎ			656	14.8	34.2	3.1
14 水	ごはん ★ぎゅうにゅう しせんみそどうふ 二らともやしのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶはん はるさめ			にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし にら			607	17.3	25.7	3.2
15 木	あきいろごはん ★ぎゅうにゅう ★まつかげやき すましじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ★たまご みそ わかめ			こめ もちごめ くり さとう パンこ しろごま			にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ だいごん ねぎ			606	16.5	28.7	2.3
16 金	ねりますパゲティ(きぎみのりなし) ★ぎゅうにゅう サウピカンサラダ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう			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			だいごん キャベツ にんじん もやし			631	14.4	32.9	3.0
19 月	とりめし ★ぎゅうにゅう ★おびてん(みやざきけん) かねんしゅうい(みやざきけん)	とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ ★とびうお みそ あぶらあげ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ くるごとう あぶら さつまいも			しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース たけのこ だいごん はくさい ねぎ こまつな			629	16.5	27.6	2.9
20 火	★フレンチトースト ★ぎゅうにゅう キャベツサラダ ポークビーンズ	★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく だいず			★しょくパン さとう ★バター こめあぶら ごまあぶら じゃがいも			もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマトかん トマトピューレ			601	16.8	34.4	3.0
21 水	ぶたにくの Cochujyan どん ★ぎゅうにゅう かんとんスープ ★かき	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら			にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし はくさい ★かき			602	15.7	26.2	2.0
22 木	ごはん ★ぎゅうにゅう とりのてりやき やさいのおかかあえ じゃがいもとにんじのみそじる	★ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ			こめ おおむぎ さとう じゃがいも			にんじん はくさい だいごん こまつな			580	16.5	26.2	2.3
23 金	みそラーメン ★ぎゅうにゅう ★ゆやけゼリー	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう アガー			ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう			にんにく しょうが ねぎ セロリー たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ ★みかんジュース			554	14.7	26.5	3.2
26 月	★こまつなじゃこチャーハン ★ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ とうふとわかめスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ			こめ おおむぎ こめあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ しろごま			こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら たまねぎ えのきたけ			608	16.1	32.9	2.8
27 火	こぎつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき ★かきたまじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ごちししゃも とりにく とうふ ★たまご			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ			にんじん グリンピース こまつな ほししいたけ ねぎ			638	19.4	33.9	2.8
28 水	チャーハンとうふどん ★ぎゅうにゅう はるさめとハムのサラダ	ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう ハム			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま			にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし			665	16.9	32.8	2.8
29 木	★ミルクパン ★ぎゅうにゅう ★ツナのチーズローフ パミセリスープ	★ぎゅうにゅう ツナ ★たまご ★チーズ とりにく			★ミルクパン パンこ こめあぶら じゃがいも パミセリ			たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			663	18.5	36.7	3.1
30 金	★えびピラフ ★ぎゅうにゅう ★さつまいもとかぼちゃのシチュー ★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 パーコン ★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			746	12.3	36.2	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22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	625	16.1	31.5	2.8	347	97	2.2	264	0.36	0.52	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