

令和2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			
		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	じゃこわかめごはん ★ぎゅうにゅう ★おでん はくさいのおかかあえ	ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★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 かつおぶし		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		にんじん だいこん はくさい こまつな		590	17.2	21.1	3.4
2 水	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう やさいのナムル	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にごら こまつな もやし		618	17.3	29.4	2.6
3 木	★あしたばきなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★きのこのクリームシチュー ★みかん	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム		★あしたばパン しろすりごま さとう こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン ブロッコリー ★みかん		687	12.9	36.2	2.3
4 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのにびたし じゃがいものみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 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 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう ねぎ		692	15.1	33.7	3.0
7 月	ねりまスパゲティ 練馬大根 ★ぎゅうにゅう やさいチップス	ツナ のり ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ さとう さつまいも こめあぶら		だいこん れんこん ごぼう		703	13.8	30.6	2.3
8 火	ごはん ★ぎゅうにゅう こうやどうふいりすぶた ちゅうかスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく		こめ おおむぎ かたくりこ 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 ねぎ もやし にはら		651	14.4	26.8	2.1
9 水	★ごぼういりドライカレー ★ぎゅうにゅう ツナコーンサラダ ★りんご	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ツナ		こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ さとう		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 キャベツ もやし コーン ★りんご		747	12.8	31.2	2.1
10 木	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう さけのかんこくふうやき とんじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら しろたき さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく		にんじん にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ こまつな		670	20.4	31.6	3.4
11 金	★ブルコギどん ★ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく ★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 ごまあぶら しろごま じゃがいも かたくりこ		たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にはら チンゲンサイ しめじ		637	18.5	26.1	2.7
14 月	ごはん ★ぎゅうにゅう しらすふりかけ なまあげのふきよせ やさいのあまみそあえ	★ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく あつあげ みそ		こめ おおむぎ ごま こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな		658	17.4	30.5	3.1
15 火	★ツナサンド ★ぎゅうにゅう ★きのこだいずのチャウダー ★みかん	ツナ ★ぎゅうにゅう とりにく だいず ★チーズ		★コッパパン こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも ★バター こむぎこ		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれんそう ★みかん		674	14.5	41.3	2.4
16 水	ごはん ★ぎゅうにゅう まくろのかりんとうあげ やさいのからしあえ わかめととうふのみそしる	★ぎゅうにゅう まくろ とうふ わかめ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう しろごま		しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ		648	19.4	24.9	3.4
17 木	チリビーンズライス ★ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ		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 こまつな		674	15.1	24.6	3.0
18 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★たまごやきのあまずあんかけ じゃこいりちゅうかサラダ チゲスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ 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 しろすりごま		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら キャベツ もやし こまつな しょうが キムチ はくさい えのきたけ		648	18.1	28.5	3.4
21 月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのゆずみそやき かぼちゃのものもの きのこけんちんじる	★ぎゅうにゅう さけ 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 こんにゃく		★ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ えのきたけ		609	18.9	20.5	2.4
22 火	ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう ★さつまいもとりんごのあまに	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも ★バター		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり ★りんご ★レーズン		659	13.4	31.3	2.2
23 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★いわしのかぼやき はくさいとこまつなのあまみそあえ ぶたじゃがみそしる	★ぎゅうにゅう ★いわし ぶたにく みそ		こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも		はくさい にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ		673	15.7	26.5	2.8
24 木	ぶたにくのコチュジャンどん ★ぎゅうにゅう はくさいとえびだんごのスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とうふ えび とりひきにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ		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 たけのこ こまつな ねぎ		676	18.9	27.0	2.9
25 金	★キラキラピラフ ★ぎゅうにゅう フライドチキン オニオンスープ ★ココアプリン	とりにく えび いか ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー ★なまクリーム		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		たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく しょうが		725	16.4	36.4	3.5

※ 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19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	665	16.3	29.5	2.8	357	104	2.6	281	0.43	0.54	32	5.1
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