

令和3年

5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)
6 木	とりにくのてりやきどん ★ぎゅうにゅう ちくわぶじる	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		ごめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ ごめあぶら ちくわぶ		しょうが にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ごまつな		638	17.7	25.7	2.2
7 金	ごはん ★ぎゅうにゅう しせんみそどうふ ★やさいのナムル	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら だんごん ★しろごま		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 ごまつな もやし		581	16.7	26.2	3.2
10 月	★あしたばきなごあげパン ★ぎゅうにゅう チキンポトフ	きなご ★ぎゅうにゅう とりにく パーコン ウインナー		★あしたばパン ★しろすりごま さとう ごめあぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな		605	15.4	37.3	2.4
11 火	ごはん ★ぎゅうにゅう マーボーだいこん ごまつなときのこのガーリックソテー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ パーコン		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブゆ		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん ごまつな しめじ		671	14.5	33.7	2.5
12 水	とりごぼろごはん ★ぎゅうにゅう だんごじる ★セミノール	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		ごめ おおむぎ しらたき さとう しらたまこ ごむぎこ ごめあぶら		ごぼう しょうが にんじん だいこん ごまつな ★セミノール		626	14.1	24.0	1.7
13 木	ぶたにくのコチュジャンどん ★ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ		にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ ごまつな		607	15.4	24.3	2.4
14 金	ごはん ★ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため だいこんのツナドレサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろ		ごめ おおむぎ ごめあぶら 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 ねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン たまねぎ		623	16.1	30.9	2.5
17 月	★おせきはん ★ぎゅうにゅう ★とりにくのマヨみそやき けんちんじる	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ		ごめ もちごめ ★くろごま マヨネーズ (エッグフリー) ごめあぶら じゃがいも こんにやく		ごぼう だいこん にんじん ごまつな		670	15.3	36.3	2.6
19 水	★ごぼろいりドライカレー ★ぎゅうにゅう じゃこサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター ごむぎこ さとう ごまあぶら		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 もやし キャベツ		696	14.2	29.6	2.3
20 木	こぎつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき やさいわん ★きよみオレンジ	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こちししゃも とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう		にんじん グリンピース だいこん えのきたけ ★きよみ		593	17.9	30.2	3.1
21 金	ごはん ★ぎゅうにゅう さほのつけやき キャベツのおかかあえ じゃがいものみそじる	★ぎゅうにゅう さほ かつおぶし わかめ みそ		ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ		618	16.5	28.7	3.1
24 月	★やきにくガーリックライス ★ぎゅうにゅう やさいスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう パーコン とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター さとう		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ごまつな		548	16.1	33.0	2.5
25 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★まつかぜやき いなかじる	★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ★たまご みそ ぶたにく とうふ		ごめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ		624	17.4	28.6	2.1
26 水	★スパゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう コールスローサラダ	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 ごめあぶら 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 コーン		638	15.4	29.6	2.3
27 木	きびごはん ★ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに かいそうスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ		ごめ おおむぎ きび ごめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら		にんにく しょうが コーン にんじん グリンピース はくさい		658	13.5	28.3	2.6
28 金	わかめとグリンピースのごはん ★ぎゅうにゅう さけのみそやさいやき きんときじる	こんぶ たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく		ごめ おおむぎ さとう ごめあぶら さつまいも こんにやく		グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ		600	17.7	19.7	3.3
31 月	★3しょくそぼろどん ★ぎゅうにゅう のっぺいじる	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも		しょうが ごまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ		613	17.4	29.7	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

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	624	15.9	29.2	2.5	327	94	2.3	260	0.41	0.50	28	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	25	4.5以上