

令和3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 水	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう やさいのからししょうゆあえ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら キャベツ もやし			618	19.2	32.8	2.2
2 木	みそラーメン ★ぎゅうにゅう ★カルピスゼリー	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう かんてん		ごまあぶら ちゅうかめん ごめあぶら ラード さとう ★カルピス		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ			604	15.6	37.3	3.1
3 金	2しよくどん ★ぎゅうにゅう じゃがもちスープ	とりひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごめあぶら		しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし はくさい ねぎ			613	16.6	24.2	2.3
6 月	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ★ごまつなとコーンのソテー	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン		ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ★バター ごむぎこ ざらめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ ごまつな コーン しめじ			634	14.1	31.2	3.1
7 火	きのごごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ けんちんじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりにく とうふ		ごめ ごめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく		まいたけ しめじ にんじん グリンピース しょうが ごぼう だいこん ねぎ			618	16.0	34.5	3.3
8 水	ごはん ★ぎゅうにゅう チャーハンとうふ ★やさいのナムル	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら ★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 ごまつな もやし			635	18.7	32.6	2.8
9 木	わかめごはん ★ぎゅうにゅう きつかシューマイ いしかりじる	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ さけ みそ		ごめ おおむぎ しゅうまいのかわ パンこ さとう ごめあぶら かたくりこ ごめあぶら じゃがいも		ほししいたけ たまねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな			615	18.9	27.1	3.5
10 金	★こうやどうふいりおやこどん ★ぎゅうにゅう やさいののりあえ	とりにく こうやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう のり かつおぶし		ごめ おおむぎ さとう かたくりこ		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ ごまつな			625	18.6	29.4	2.2
13 月	キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう みそワンタンスープ ★きよほう	ぶたにく ★ぎゅうにゅう みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら ウェーブワンタン		にんにく しょうが にんじん キムチ たまねぎ はくさい もやし ★ぶどう			624	17.2	31.4	2.7
14 火	★ハッシュドポーク ★ぎゅうにゅう サウピカンサラダ	ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター ごむぎこ ざらめ じゃがいも ごめあぶら 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 トマトビュール グリンピース キャベツ もやし			616	12.4	33.3	1.9
15 水	★やきにくカーリクライス ★ぎゅうにゅう ★チキンポトフ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ			639	16.3	28.7	2.6
16 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とうふのちゅうかスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		ごめ おおむぎ ごめあぶら ごまあぶら		しょうが たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ			615	17.2	33.1	2.0
17 金	ごはん ★ぎゅうにゅう さかなのだいこんおろしソース のりとひじきのつくだに みそしる	★ぎゅうにゅう さばのり ひじき とうふ みそ		ごめ おおむぎ かたくりこ ごめあぶら さとう		しょうが だいこん ごまつな			602	17.7	33.0	3.0
21 火	ごもくうどん ★ぎゅうにゅう みたらしおつきみだんご	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ		うどん ごめあぶら かたくりこ しらたまご しょうしんこ さとう		にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ しめじ ねぎ ごまつな かぼちゃ			626	17.2	25.0	1.8
22 水	★セルフフィッシュバーガー ★ぎゅうにゅう ボイルキャベツ パミセリスープ	ホキ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		★コッペパン ごむぎこ パンこ ごめあぶら じゃがいも パミセリ		キャベツ にんじん たまねぎ パセリ			603	19.7	30.6	3.0
24 金	★チキンライスのクリームソースがけ ★ぎゅうにゅう やさいスープ	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター ごむぎこ		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 にんにく キャベツ ごまつな			611	14.2	33.4	3.9
27 月	こやめし ★ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ こやどうふ ★ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう じゃがいも		ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ			688	18.8	39.1	4.1
28 火	ぶたどん ★ぎゅうにゅう わかめととうふのみそしる	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら しらたき さとう じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ			629	17.8	29.5	3.0
29 水	★えびピラフ ★ぎゅうにゅう ★さつまいものシチュー ★なし	ベーコン ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく ★なまクリーム		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター さつまいも ごむぎこ		にんじん たまねぎ グリンピース コーン しめじ ★なし			656	12.3	35.9	2.8
30 木	ゆかりごはん ★ぎゅうにゅう とりのあまからいため とうふだんごじる	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ		ごめ おおむぎ さとう しらたまご		ほししいたけ だいこん にんじん はくさい ごまつな			623	18.6	29.3	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	625	16.9	31.6	2.8	324	90	2.3	247	0.44	0.54	24	5.7
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