

令和3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)
4月	★だいずとごぼうういりドライカレー ★ぎゅうにゅう ★フルーツのヨーグルトあえ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター ごむぎこ グラニューとう		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 ★みかんかん ★パインアップルかん ★ももかん		650	13.7	28.9	1.7
5火	はぎのはなごはん ★ぎゅうにゅう ★ぎせいどうふ はくさいとさといものみそしる	あずき ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご あおりの ぶたにく あぶらあげ みそ		ごめ もちごめ ごめあぶら さとう さといも		えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ		658	17.6	32.0	2.5
6水	★きなこトースト ★ぎゅうにゅう ★きのこのクリームシチュー ★かき	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★クリーム		★しょくパン ★マーガリン さとう ★しろすりごま ごめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン グリンピース ★かき		660	14.2	41.9	2.5
7木	ししじゅしい ★ぎゅうにゅう ★にんじんしりしり ★イナムドゥチ	ぶたにく こんぶ ★ぎゅうにゅう ★たまご かつおぶし まぐろかん かまぼこ あつあげ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう こんにやく		ごねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ごまつな		607	18.1	32.3	2.5
8金	わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★しろみぎかなのマヨコーンやき ★よしのじる	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ かまぼこ とりにく とうふ		ごめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) しらたき かたくりこ		コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ		600	19.3	32.6	2.7
11月	ごはん ★ぎゅうにゅう しせんみそどうふ ★えのきとたまごのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ★たまご		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		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 えのきたけ ねぎ ごまつな		621	18.5	29.6	2.5
12火	★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう ベーコンとやさいのソテー ★コーンポタージュスープ	とりにく ウィナー ★ぎゅうにゅう ベーコン ★なまクリーム		ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ		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 キャベツ ごまつな コーン		641	12.7	36.1	3.0
13水	ブルコギどん ★ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら トック		たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく いら ほししいたけ だいこん ごまつな		604	16.6	24.7	2.3
14木	ごはん ★ぎゅうにゅう おさかなハンバーグ きりほしだいこんのいために わかめのみそしる	★ぎゅうにゅう いわし たら とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ		ごめ おおむぎ かたくりこ さとう ごめあぶら じゃがいも		しょうが たまねぎ きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ		614	15.7	22.0	2.8
15金	★コッパパン ★ぎゅうにゅう チキンカツ ミネストローネスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず		★コッパパン ごむぎこ パンこ ごめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん トマトピューレ パセリ		655	18.1	37.9	2.5
18月	★チリピーンズライス ★ぎゅうにゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう わかめ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら		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 ブロッコリー キャベツ		610	16.2	29.2	2.3
19火	★えびいりちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく ★えび いか ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ		ごめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし ごまつな チンゲンサイ しめじ		615	21.3	28.2	2.4
20水	もやしのピリからラーメン ★ぎゅうにゅう ★おかしなおかしなめだまやき	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう アガー		ちゅうかめん ごまあぶら ごめあぶら さとう		にんじん もやし いら コーン にんにく しょうが ねぎ ★ももかん		610	15.5	34.8	2.1
21木	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		ごめ おおむぎ かたくりこ ごめあぶら じゃがいも なたねあぶら 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 いら		637	15.3	30.5	2.1
22金	きりほしだいこんときのごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき ちくわぶじる	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりにく あぶらあげ		もちごめ ごめ ごめあぶら さとう ちくわぶ		まいたけ えのきたけ しめじ ほししいたけ にんじん きりほしだいこん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ ごまつな		618	18.2	30.0	2.3
25月	タッカルピどん ★ぎゅうにゅう はくさいスープ	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ		しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ はくさい		610	16.5	27.1	2.6
26火	あきいろごはん ★ぎゅうにゅう ★ごまつないりたまごやき じゃがいもとにんじのみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とうふ みそ		ごめ もちごめ くり ごめあぶら さとう じゃがいも		にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ ごまつな だいこん ねぎ		638	18.7	31.3	2.7
27水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★カツオとだいずのあまからあげ ちくさあえ なまあげとこんさいのみそしる	★ぎゅうにゅう かつお だいず あつあげ みそ わかめ		ごめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ★しろごま ごまあぶら		しょうが もやし キャベツ ごまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ		633	20.9	28.4	2.4
28木	★シュガートースト ★ぎゅうにゅう ポテトサラダ ★だいこんのポトフ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー		★しょくパン ★マーガリン グラニューとう じゃがいも ごめあぶら さとう		にんじん きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ごまつな		631	14.6	46.1	2.1
29金	★ごもくチャーハン ★ぎゅうにゅう ★くわかめのちゅうかスープ ★かぼチャプリン	やきぶた ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ アガー ★なまクリーム		ごめ おおむぎ ごめあぶら ごまあぶら ★しろごま さとう		にんにく しょうが ねぎ グリンピース にんじん はくさい かぼチャ		641	14.7	33.6	2.3

※ 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	628	16.8	31.9	2.4	333	93	2.3	247	0.32	0.47	14	6.5
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