

令和3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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	★チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう きりぼしだいごんのナムル	とりにく だいず ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ごらめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★りんご ★ふくじんづけ きりぼしだいごん もやし こまつな	630	14.2	29.7	3.2			
2 木	★マヨコーントースト ★ぎゅうにゅう ★みかん ★ボークシチュー	★ぎゅうにゅう ぶたにく	★しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ごらめ	コーン ★みかん 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 グリンピース	653	12.6	42.0	3.3			
3 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたにくとなまあげのしょうがいため ひつつみじる	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン だいごん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	630	15.1	28.9	3.0			
6 月	ねりマスバグティ ★ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいごん こまつな にんじん たまねぎ コーン	613	16.5	35.4	2.9			
7 火	★こうやどうふそぼろあんかけどん ★ぎゅうにゅう けんちんじる	とりひきにく こうやどうふ ★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 こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ ★えのきたけ グリンピース ごぼう だいごん ねぎ	622	18.8	31.3	2.5			
8 水	★マーボーどうふどん ★ぎゅうにゅう ごもくやさいスープ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	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 にんじん ★ほししいたけ ねぎ なら もやし はくさい	603	18.7	33.9	2.4			
9 木	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ ぶたじゃがみそしる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ★ぎゅうにゅう ★ごもちししゃも ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ だいごん ねぎ ほうれんそう	640	16.3	33.2	3.3			
10 金	★うめちりごはん ★ぎゅうにゅう ★なまあげのふきよせ やさいのあまみそあえ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ ★しろごま こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ	うめほし しょうが にんじん たけのこ ★ほししいたけ だいごん さやいんげん キャベツ こまつな	596	15.8	32.6	2.6			
13 月	★ごもくチャーハン ★ぎゅうにゅう ★さつまいものつつみあげ ★かんとんスープ	やきぶた ★たまご ★ぎゅうにゅう ★クリーム ぶたかた とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも さとう ★バター ぎょうざのかわ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ グリンピース にんじん たけのこ ★ほししいたけ	602	14.1	32.9	2.9			
14 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★まつかぜやき かぶときゅうりのあまず ★ゆきんこじる	★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ★たまご みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ パン さとう ★しろごま かたくりこ	★ほししいたけ にんじん たまねぎ かぶ かぶ (は) きゅうり ★えのきたけ こまつな ねぎ だいごん	633	18.3	30.1	2.3			
15 水	★ちゅうかおこわ ★ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき ★ごまキムチスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こめあぶら こめぬかあぶら ★しろごま ★しろすりごま	たけのこ にんじん ★ほししいたけ コーン しょうが にんにく ねぎ キムチ(7/11※-27品不使用) はくさい こまつな	608	21.3	29.5	3.3			
16 木	ごはん ★ぎゅうにゅう さほのみそに ★だいずいりごもくきんぴら ★かきたまじる	★ぎゅうにゅう さほ こんぶ みそ ★さつまあげ だいず とりにく とうふ ★たまご	こめ おおむぎ さとう しらたき こめあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん こまつな ★ほししいたけ	658	20.5	34.1	2.9			
17 金	★スパゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう わかめとコーンのサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら 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	617	16.7	32.4	2.4			
20 月	じゃこわかめごはん ★ぎゅうにゅう ★おでん ★ごまあえ	ちりめんじゃこ たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご さつまあげ ちくわ つみれ こんぶ あぶらあげ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう ★しろごま	にんじん だいごん キャベツ もやし	606	18.2	26.1	2.9			
21 火	★シナモントースト ★ぎゅうにゅう もやしとはるさめのサラダ ★エビのクリームに	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび ★チーズ ★なまクリーム	★しょくパン ★マーガリン さとう はるさめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	きゅうり にんじん もやし たまねぎ ★マッシュルーム	629	16.3	40.6	2.6			
22 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのゆずみそやき キャベツのゆかりあえ かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが ★ゆず キャベツ かぼちゃ ごぼう にんじん だいごん ねぎ	619	19.1	22.1	2.3			
23 木	★キャロットライスのクリームソースがけ ★ぎゅうにゅう オニオンスープ	とりにく ★えび だいず ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン	こめ おおむぎ ★バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ★マッシュルーム	663	14.6	38.3	3.6			
24 金	★バエリア ★ぎゅうにゅう フライドチキン ★ABCスープ ★りんごゼリー	とりにく ★えび いか ★ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン ★マッシュルーム しょうが こまつな ★りんごジュース	642	18.0	28.5	2.7			

※ 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18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	626	16.9	32.4	2.8	350	96	2.5	233	0.28	0.46	13	6.2
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