

令和4年

1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)
11 火	ふたごぼうごはん ★ぎゅうにゅう ★さわらのゆずふうみやき キャベツのおかかあえ しらたましるこ	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あずき			こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ しらたまだんご			ごぼう しょうが にんじん ★ゆず キャベツ もやし			650	18.3	23.0	2.0
12 水	★ハッシュドポーク ★ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	ふたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ベーコン			こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ ざらめ さとう			にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース こまつな コーン			633	12.1	33.1	1.7
13 木	★カレーミートサンド ★ぎゅうにゅう ひじきりつツナサラダ ★とうにゅうコーンスープ	ふたひきにく だいたい ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん とりにく とうにゅう			★むえんパン こめあぶら さとう こむぎこ			にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ			607	18.6	38.4	2.2
14 金	きびわかめごはん ★ぎゅうにゅう ★とうふとえびのケチャップに ごぼうとさつまいものチップス	わかめ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★えび みそ だいたい			こめ おおむぎ きび こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら			にんにく しょうが にんじん ★ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース ごぼう			636	17.2	28.3	2.8
17 月	★やきにくガーリックライス ★ぎゅうにゅう パミセリスープ	ふたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく			こめ おおむぎ こめあぶら ★バター さとう じゃがいも パミセリ			にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう			604	15.6	30.0	2.4
18 火	★ごもくごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき あぶらあげとやさのみそしる ★りんご	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも わかめ みそ			こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも			ごぼう しょうが ★ほししいたけ にんじん グリンピース だいこん たまねぎ こまつな ★りんご			619	17.1	26.9	2.3
19 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ブルコギ わふうじゃこサラダ	★ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ わかめ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ★ごま			たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく たらキャベツ			608	19.0	28.4	2.1
20 木	★チキンライス ★ぎゅうにゅう ★じゃがいものチーズやき ★ちんげんさいとしめじのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ とうふ			こめ おおむぎ こめあぶら ★バター じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) かたくりこ			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 コーン パセリ チンゲンサイ はくさい ★しめじ			674	15.0	35.7	2.8
21 金	★はちみつレモントースト ★ぎゅうにゅう ★ふゆやさしいシチュー ★ちゅうかはるさめサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく ★なまクリーム ハム			★しょくパン ★マーガリン ★はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ はるさめ ★しろごま ごまあぶら			★レモン にんじん たまねぎ ブロccoli はくさい きゅうり もやし			654	14.7	42.1	2.9
24 月	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのしおやき ★やさしいボンずあえ とんじる	★ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく			にんじん もやし キャベツ しょうが ★ゆず ごぼう だいこん ねぎ こまつな			630	23.0	28.0	2.4
25 火	★ほうとうふうらうどん ★ぎゅうにゅう ★いがぐりくん	こんぶ ふたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★なまクリーム			うどん じゃがいも こんにゃく さつまいも さとう ★バター こむぎこ そうめん こめあぶら			にんじん かぼちゃ ★ほししいたけ こまつな ねぎ			610	13.4	29.2	2.1
26 水	たくあんごはん ★ぎゅうにゅう ★ごもくにくじゃが ★ごまあえ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ふたにく ★さつまあげ			こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら しらたき じゃがいも さとう ★しろごま			だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ キャベツ もやし			625	18.3	24.5	2.6
27 木	ルーローハン ★ぎゅうにゅう ★たまごスープ ★みかん	ふたにく ★ぎゅうにゅう とうふ ★たまご			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ★ほししいたけ もやし はくさい こまつな ★みかん			621	15.7	32.9	2.0
28 金	★とりめし ★ぎゅうにゅう おびてん こんさいみそしる	とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ メダイ みそ あぶらあげ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ くるぎとう あぶら じゃがいも			しょうが にんじん ごぼう ★ほししいたけ グリンピース たけのこ だいこん ねぎ			656	18.4	29.5	3.3
31 月	ごはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ ★きりぼしだいこんのいために ふゆやさしいる	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ			こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう さといも			しょうが きりぼしだいこん にんじん ★ほししいたけ かぶ ねぎ かぶ (は)			634	15.3	34.6	2.6

※ 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15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	631	16.8	31.0	2.4	365	102	2.6	231	0.31	0.46	17	7.1
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	25	4.5以上