

令和4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			
日	曜		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	焼き鳥丼 牛乳 ちくわぶ汁 抹茶ムース	とりむね ぎゅうにゅう アガー ぶたにく あぶらあげ なまクリーム	せいはくまい さとう こめあぶら ちくわぶ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しめじ こまつな ごぼう さやいんげん だいこん はくさい	667	20.3	28.3	1.9
6	金	ご飯 牛乳 おさかなふりかけ カレー肉じゃが 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし だいず ちりめんじゃこ	せいはくまい さとう しろこま こめあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しめじ さやいんげん	622	18.1	25.3	2.1
9	月	高野そぼろご飯 牛乳 野菜とツナのんにく漬 のっぺい汁	とりひきにく ぶたにく こうどうふ あつあげ ぎゅうにゅう ツナ こんぶ	はつかけんまい こめあぶら さとう さといも でんぶん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん だいこん はくさい きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	576	19.1	30.2	2.3
10	火	ご飯 牛乳 さばのおろしソース キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ みそ こんぶ	せいはくまい さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ しめじ	578	19.1	32.5	2.2
11	水	シナモントースト 牛乳 フレンチサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう チーズ だいず とりひきにく なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー セロリー しょうが パセリ にんにく ほうれんそう マッシュルーム トマトかん トマトピューレ	647	14.3	42.7	2.5
12	木	プルコギ丼 牛乳 バンサンスー ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とりひきにく	せいはくまい こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ なら えのきたけ りんご きゅうり はくさい こまつな ほししいたけ	622	16.4	24.9	3.4
13	金	ご飯 牛乳 鶏肉のカレーパン粉焼き ハニーサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ひよこまめ あつあげ レンズまめ	せいはくまい オリーブゆ パンこ さつまいも こめあぶら はちみつ	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ こまつな	590	18.8	30.1	1.6
16	月	鶏おこわ 牛乳 ししゃもの青のり焼き 切り干大根の味噌だれあえ むらくも汁	とりにく さつまいも ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ あつあげ たまご	せいはくまい もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しめじ にんじん たけのこ さやいんげん きりほしだいこん キャベツ こまつな はくさい たまねぎ だいこん チンゲンサイ	576	17.2	32.5	1.9
17	火	ご飯 牛乳 松風焼き 野菜の海苔あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ たまご みそ のり ぶたにく	せいはくまい さとう しろこま こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん もやし ごぼう はくさい れんこん しめじ	585	19.1	30.3	1.8
19	木	家常豆腐丼 牛乳 華風胡瓜 すまし汁	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ツナ とりにく	せいはくまい おおむぎ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ しろこま ごまあぶら やきふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほししいたけ もやし こまつな だいこん きゅうり はくさい ねぎ たまねぎ しめじ ほうれんそう みつば	577	18.4	30.9	2.3
20	金	鶏肉ときのこの和風スパゲッティー 牛乳 コールスローサラダ キャロットケーキ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	スパゲッティー こめあぶら バター さとう かたくりこ こむぎこ	パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン レモン	645	15.4	30.7	1.9
23	月	シャージャータ 牛乳 さつまいもの包み揚げ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし こまつな	643	16.5	31.2	2.1
24	火	豚肉のしぐれご飯 牛乳 唐草焼き 野菜椀	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ ひじき とりにく あぶらあげ	せいはくまい こめあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん	615	18.9	33.5	2.2
25	水	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ マンダリンオレンジ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	せいはくまい こめあぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン オレンジ	592	14.2	33.0	1.6
26	木	ご飯 牛乳 ジャンボシュウマイ 彩りきんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら こんにゃく さとう さといも でんぶん	しょうが たまねぎ ねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ コーン ごぼう にんじん ピーマン きピーマン こまつな だいこん しめじ	572	18.0	28.6	1.8
27	金	ココアパン 牛乳 ポテトグラタン かぶとベーコンのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だいず	ココアパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ キャベツ かぶ だいこん ねぎ	601	16.1	39.4	2.5
30	月	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き じゃが芋の和風サラダ 豚汁	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら ごまあぶら こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	585	18.5	33.8	2.3
31	火	ご飯 牛乳 初鰹と野菜の揚げ煮 白菜とさつまいものごまあえ	ぎゅうにゅう かつお さつまいも みそ	こめかたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう しろすりこま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ もやし さやいんげん はくさい だいこん こまつな	582	19.4	19.6	2.1

※ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3月平均摂取量	604	17.6%	31.0%	344	2.3	216	0.25	0.38	15	5.9	2.1
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の 13~20%	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満