

令和4年

9月献立表

石神井東小学校

実施日	日 曜	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	木	なすのミートスパゲッティー 牛乳 パジルサラダ 梨	ぶたひきにく だいす バルメサンチーズ きゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう こむぎこ パター	パセリ にんにく しょうが セロリー なす たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン なし	599	16.2	32.9	2.3
2	金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 厚揚げと豚肉の三州煮 ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ	せいはくまい さとう あぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ しろごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ ほうれんそう さやいんげん	598	18.3	27.5	2.2
5	月	ミックスピラフ 牛乳 キッシュ ポルシチ	ぶたひきにく ウィナー いか たまご きゅうにゅう とりひきにく チーズ なまクリーム ぶたにく だいす	せいはくまい おおむぎ あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ フロccoliリー しょうが セロリー キャベツ ほうれんそう トマトピューレ	694	16.5	35.8	3.2
6	火	親子丼 牛乳 こつゆ 大学芋	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう とうふ	せいはくまい はつがげんまい あぶら こんにゃく さとう さといも しらたき やきふ でんぶん さつまいも みずあめ くろごま	たまねぎ にんじん しめじ みつば キャベツ だいご ほししいたけ きくらげ こまつな	677	15.8	26.1	2.4
7	水	夏野菜カレー 牛乳 ビーンズツナサラダ トロピカルゼリー	とりにく だいす きゅうにゅう ツナ ひよこめめ かんてん	せいはくまい あぶら こむぎこ バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ キャベツ きゅうり えだまめ パインアップル みかん オレンジジュース	649	11.8	29.3	1.8
8	木	担々麺 牛乳 野菜のにんにく漬 チーズいりじゃが芋もち	とりひきにく みそ きゅうにゅう のり チーズ	ちゅうかめん あぶら さとう しろすりごま かたくりこ しろごま じゃがいも パター	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ だいごん キャベツ きゅうり えだまめ	620	16.5	28.9	3.3
9	金	しゃもものマヨネーズ焼き 菊花あえ さつま汁	こんぶ ささげ きゅうにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい もちごめ マヨネーズ さとう あぶら さつまいも	えだまめ たまねぎ キャベツ だいごん にんじん こまつな えのきだけ きく しめじ	611	16.6	33.3	2.9
12	月	ご飯 牛乳 鶏肉と焼き豆腐のすきやき風煮 こんにゃくと竹輪のごま味噌炒め お月見団子	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ さつまあげ とりひきにく ちくわ ひじき だいす みそ とうふ	せいはくまい あぶら しらたき さとう こんにゃく しろすりごま しょうしんこ しらたまこ かたくりこ	しょうが にんにく ほくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	690	16.5	21.5	2.1
13	火	チーズカレートースト 牛乳 スパイシーポテト 森のチャウダー	ぶたひきにく だいす チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン あぶら さとう じゃがいも さつまいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ マッシュルーム ほうれんそう コーン	640	16.5	40.8	2.7
14	水	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし さけ みそ ぶたにく あぶらあげ あつあげ	せいはくまい しろごま あぶら さとう さといも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ ほくさい もやし だいごん ねぎ チンゲンサイ	586	20.4	26.0	2.0
15	木	チャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 粟米湯	ぶたにく きゅうにゅう とりひきに く とりにく とうふ たまご	せいはくまい おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ はるさめ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん いら たけのこ こまつな えだまめ キャベツ ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう コーン	596	16.2	27.3	1.7
16	金	ご飯 牛乳 豚肉と根菜の旨煮 胡瓜とじゃこのごま酢サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ ハム	せいはくまい あぶら じゃがいも さとう しろすりごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん しめじ こまつな だいごん きゅうり ほうれんそう りんご	571	16.0	22.5	1.7
20	火	秋の香りおこわ 牛乳 さばのカレー焼き 青梗菜とお麩の真だくさん汁	とりひきにく さつまあげ ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはくまい もちごめ あぶら さといも さつまいも やきふ	にんじん まいたけ えのきだけ しめじ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	596	19.9	33.1	2.2
21	水	チーズタッカルビ丼 牛乳 白菜の浅漬 ビーフンスープ	とりにく チーズ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	せいはくまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ かぶ あかピーマン ほくさい きゅうり だいごん いら	601	20.5	24.9	3.2
22	木	きびご飯 牛乳 コロケ 旬野菜のからしあえ ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい きび じゃがいも あぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ちくわぶ しらたき しろすりごま	にんじん たまねぎ だいごん かぶ ねぎ きゅうり れんこん チンゲンサイ ほくさい こまつな まいたけ	669	14.8	26.8	2.3
26	月	ごぼうガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン インディアンポテト レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト とりひきにく ぶたにく あつあげ レンズまめ	せいはくまい おおむぎ パター じゃがいも あぶら	にんにく ごぼう たまねぎ パセリ しょうが レモン にんじん さやいんげん キャベツ もやし かぶ こまつな	570	20.6	26.2	2.2
27	火	三色ビビンバ 牛乳 ニラとわかめの中華スープ	とりひきにく たまご きゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいす	せいはくまい おおむぎ あぶら しらたき さとう しろごま	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ほくさい だいごん ねぎ いら	622	19.9	34.4	2.1
28	水	きなこ揚げパン 牛乳 コロコロ野菜のハニーサラダ かぼちゃのシチュー	きなこ きゅうにゅう とりにく だいす なまクリーム	コッパン あぶら さとう さつまいも はちみつ こむぎこ バター	キャベツ にんじん きゅうり フロccoliリー にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな しめじ コーン	642	14.3	39.1	2.3
29	木	しぐれご飯 牛乳 たら玉葱ソースかけ きんぴらごぼう 利休汁	ぶたひきにく みそ きゅうにゅう たら とりひきにく ぶたにく あつあげ こんぶ	せいはくまい あぶら こんにゃく さとう しろごま じゃがいも しろすりごま	ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ れんこん にんじん こまつな キャベツ しめじ チンゲンサイ	582	20.3	28.8	2.7
30	金	麦ご飯 牛乳 鶏つくねのおろしあん キャベツの味噌だれあえ はんぺんのすまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき だいす たまご みそ あぶらあげ とりにく はんぺん	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	しょうが れんこん にんじん ねぎ まいたけ だいごん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ ほししいたけ しめじ チンゲンサイ みつば	611	18.3	32.3	2.0

※ 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

	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)
9月平均摂取量	621	17.2%	29.9%	350	2.5	225	0.25	0.39	15	6.5	2.4
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