令和4年　　10月献立表　　石神井東小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	ツナカレーピラフ　牛乳 ポテトチーズ焼き　ABCスープ	ツナ　ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　ぶたにく　あつあげ	せいはくまい　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも マカロニ	にんにく　ピーマン　たまねぎ　にんじん コーン　パセリ　トマトピューレ　ねぎ さやいんげん　キャベツ　だいこん　こまつな	581	15.0	31.0	1.9
4	火	ご飯　牛乳　魚のさんが焼き 煮浸し　かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう　いわし すりみ とりひきにく　ひじき　みそ ぶたにく　あぶらあげ　とうふ	せいはくまい　パンこ かたくりこ　こめあぶら	たまねぎ　ねぎ　にんじん　ごぼう　しょうが しそ　キャベツ　こまつな　しめじ　かぼちゃ はくさい　だいこん	586	18.8	27.8	2.1
5	水	とりそぼろの二色ご飯　牛乳 豆腐団子汁	とりひきにく　こうやどうふ ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ こんぶ	せいはくまい　こめあぶら さとう　しらたまこ じゃがいも	しょうが　にんにく　エリンギ　ごぼう たまねぎ　ほししいたけ　さやいんげん もやし　キャベツ　にんじん　こまつな だいこん　はくさい　ねぎ	575	16.3	25.8	1.8
6	木	わかめじゃこご飯　牛乳 肉じゃが　小松菜のごまあえ	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ　みそ	せいはくまい　こめあぶら じゃがいも　しらたき さとう　しろごま	にんじん　たまねぎ　しめじ　こまつな さやいんげん　キャベツ　だいこん	571	15.6	25.8	2.1
7	金	チキンストロガノフ　牛乳 きのこのソテー ブルーベリーヨーグルト	とりにく　ひよこまめ なまクリーム　ぎゅうにゅう ウインナー　ヨーグルト	せいはくまい　こめあぶら じゃがいも　さとう こむぎこ　バター ブルーベリージャム	パセリ　にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトかん トマトピューレ　キャベツ　こまつな エリンギ　えのきだけ　しめじ ブルーベリー	650	13.8	29.2	2.2
11	火	高菜めし　牛乳 さばのねぎみそ焼き 具だくさんどさんこ汁	とりひきにく　たまご ぎゅうにゅう　さば みそ　ぶたにく　わかめ	せいはくまい　おおむぎ ごまあぶら　さとう こめあぶら　じゃがいも バター	たかなづけ　ねぎ　キャベツ　にんじん たまねぎ　コーン　チンゲンサイ	606	18.7	33.0	2.8
12	水	四川豆腐丼　牛乳　五目豆 里芋入りのっぺい汁	とうふ　ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　こんぶ　さつまあげ とりにく	せいはくまい　こめあぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　こんにゃく さといも　でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　ねぎ　ほししいたけ　だいこん チンゲンサイ　ごぼう　キャベツ こまつな	571	17.3	26.6	2.4
13	木	ご飯　牛乳 ししゃものみりん焼き 根菜のみそきんぴら　さつま豚汁	ぎゅうにゅう　ししゃも　ひじき とりひきにく　さつまあげ　みそ ぶたにく　あつあげ	せいはくまい　こめあぶら さとう　さつまいも	だいこん　ごぼう　にんじん　れんこん さやいんげん　キャベツ　たまねぎ こまつな　ねぎ	570	16.8	28.7	2.2
14	金	セルフチキンカツバーガー　牛乳 マカロニのコーンクリーム煮 紅白ゼリー	とりにく　ぎゅうにゅう ひよこまめ　なまクリーム かんてん	まるパン　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう かたくりこ　マカロニ じゃがいも　バター アセロラジュース	キャベツ　にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　マッシュルーム　こまつな コーン	708	18.7	35.7	2.8
18	火	ご飯　牛乳　和風ミートローフ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく ひじき　たまご　みそ とりにく　あつあげ	せいはくまい　パンこ ごまあぶら　じゃがいも こんにゃく	コーン　キャベツ　にんじん　ねぎ れんこん　さやいんげん　はくさい だいこん　たまねぎ　ごぼう	579	17.8	30.8	2.4
19	水	中華あんかけ丼　牛乳 青梗菜としめじのスープ　みかん	ぶたにく　いか　うずらたまご かまぼこ　ぎゅうにゅう　とりにく わかめ	せいはくまい　おおむぎ こめあぶら　かたくりこ しろごま　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　はくさい　ねぎ　こまつな だいこん　キャベツ　チンゲンサイ しめじ　みかん	579	16.4	24.9	2.2
20	木	みそラーメン　牛乳 胡瓜のチョレギサラダ スイートポテト	ぶたにく　みそ　ぎゅうにゅう のり　なまクリーム	ちゅうかめん　こめあぶら バター　ごまあぶら さつまいも　さとう	にんにく　しょうが　もやし　キャベツ たまねぎ　ねぎ　にんじん　こまつな にら　コーン　だいこん　きゅうり	623	13.6	32.9	2.1
21	金	ご飯　牛乳　酢鶏 にらと焼き豆腐のかきたま汁	ぎゅうにゅう　とりにく やきとうふ　たまご	せいはくまい　かたくりこ じゃがいも　こめあぶら さとう	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ たけのこ　ピーマン　ほししいたけ はくさい　だいこん　もやし　こまつな	621	16.7	26.4	2.3
24	月	かきあげ丼　牛乳 キャベツのおろしあえ　いものこ汁	とりにく　いか　ちくわ　たまご ぎゅうにゅう　かつおぶし ぶたにく　みそ　こんぶ	せいはくまい　こむぎこ じょうしんこ　こめあぶら さとう　かたくりこ さといも	にんじん　たまねぎ　ねぎ　ごぼう　しめじ こまつな　キャベツ　きゅうり　だいこん はくさい　なめこ	617	14.7	23.6	2.6
25	火	はちみつレモントースト　牛乳 イタリアンサラダ　ポークシチュー	ぎゅうにゅう　チーズ　ぶたにく だいず　なまクリーム	しょくパン　バター　はちみつ こめあぶら　さとう さつまいも　こむぎこ	レモン　キャベツ　きゅうり　にんじん ブロッコリー　カリフラワー　にんにく しょうが　たまねぎ　しめじ　こまつな トマトピューレ	615	13.2	44.3	2.9
26	水	麦ご飯　牛乳　家常豆腐 ひじきの中華ソテー　柿	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ みそ　とりひきに　ひじき	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	しょうが　にんにく　もやし　キャベツ にんじん　たけのこ　ほししいたけ チンゲンサイ　たまねぎ　あかピーマン にら　かき	570	16.8	30.2	1.4
27	木	もみじご飯　牛乳　ふんわり厚焼き卵 豆鼓入り田舎汁	とりにく　さつまあげ　たまご ぎゅうにゅう　とりひきにく　みそ ぶたにく　あぶらあげ　とうふ	せいはくまい　おおむぎ こめあぶら　さとう さつまいも　やきふ	にんじん　しめじ　さやいんげん　しょうが にんにく　ねぎ　たまねぎ　こまつな きりぼしだいこん　だいこん　キャベツ	618	19.1	32.2	2.3
28	金	チリビーンズライス　牛乳 マッシュポテト　オニオンスープ	ぶたひきにく　だいず ぎゅうにゅう　なまクリーム とりにく　あつあげ	せいはくまい　こめあぶら じゃがいも　さとう　バター	しょうが　にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　こまつな　しめじ　トマトかん トマトピューレ　コーン　さやいんげん キャベツ	586	15.6	25.2	2.0
31	月	クリームソーススパゲッティー 牛乳　カラフルサラダ かぼちゃのプリン	とりにく　チーズ　ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティー　こめあぶら バター　こむぎこ　さとう ざらめ	パセリ　にんにく　セロリー　たまねぎ しめじ　にんじん　こまつな　キャベツ きゅうり　あかピーマン　コーン かぼちゃ	647	16.1	33.9	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19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)
10月平均摂取量	604	16.4%	30.0%	353	2.2	278	0.36	0.52	35	6.1	2.2
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