

令和4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 木	厚揚げと豚肉の味噌炒め 牛乳 パンサンスー ワントンスープ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ とりひきにく	せいはくまい おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ワントンのかわ	しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ さやいんげん きゅうり こまつな はくさい だいこん ねぎ チンゲンサイ にら にんじん	645	17.9	29.2	2.2
2 金	ツナチーズサンド 牛乳 カラフルソテー ポトフ	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	コッペパン こめあぶら マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ あかピーマン こまつな えのきたけ コーン しょうが にんじん しめじ さやいんげん	576	18.9	43.9	2.7
5 月	練馬スパゲッティ 牛乳 花野菜のフレンチサラダ チーズケーキ	ツナ のり ぎゅうにゅう クリームチーズ なまクリーム たまご	スパゲッティ オリーブゆ さとう かたくりこ こめあぶら こむぎこ グラニューとう	だいこん ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ レモン	707	14.8	45.3	2.7
6 火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目味噌汁	ぎゅうにゅう のり とりにく ぶたにく みそ	せいはくまい さとう かたくりこ じゃがいも こめあぶらこんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ だいこん ねぎ しめじ こまつな	627	15.3	27.7	2.4
7 水	まいたけご飯 牛乳 いかのねぎソース 根菜の味噌炒め 白菜と鶏団子のスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか みそ とりひきにく きざみこんぶ	せいはくまい 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 ごまあぶら	まいたけ にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ こほう れんこん ほうれんそう はくさい だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	593	20.6	25.8	3.0
8 木	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 グリーンサラダ パインゼリー	とりにく だいす ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ かんてん	せいはくまい おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんじん にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー パインアップルジュース パインアップルかん	682	12.5	33.3	1.9
9 金	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものマヨネーズ焼き 野菜のおかか醤油あえ わかめと青梗菜の味噌汁	とりひきにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト かつおぶし ぶたにく わかめ こんぶ	せいはくまい おおむぎ こめあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにやく	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ こまつな	611	16.8	35.6	2.8
12 月	いわしの蒲焼き 牛乳 ひじきとかまぼこのごま酢サラダ 里芋とはんぺんの味噌汁	いわし ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ とりにく はんぺん みそ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ こめあぶら しろうごま さとう しろすりごま さといも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ	585	17.7	26.5	2.4
13 火	茶飯 牛乳 おでん 金時豆の甘煮 かぶと胡瓜の浅漬け	こんぶ ぎゅうにゅう つみれ さつまあげ ちくわ はんぺん がんもどき うすらたまご きんときまめ	せいはくまい じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう	にんじん だいこん かぶ こまつな きゅうり ゆず	622	17.4	20.8	3.2
14 水	ナン 牛乳 キーマカレー かぼちゃとチーズのハニーサラダ 紅まどんな	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす チーズ	ナン こめあぶら こむぎこ バター はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ トマトかん トマトピューレ キャベツ ほうれんそう かぼちゃ さやいんげん オレンジ にんじん	587	17.2	38.2	2.6
15 木	ご飯 牛乳 すきやきコロッケ はりはり漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご きざみこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい じゃがいも こめあぶら こんにやく マッシュポテト さとう こむぎこ パンこ さといも でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり こまつな	628	13.9	25.7	2.2
16 金	五目おこわ 牛乳 ぶりの照り焼き 青菜のおろしあえ 田舎汁	とりひきにく さつまあげ ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく あつあげ	せいはくまい もちこめ こめあぶら さとう じゃがいも	しめじ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり こまつな えのきたけ だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ	598	19.5	30.7	2.5
19 月	チキンライス 牛乳 スパニッシュオムレツ きのことマカロニのチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ レンズまめ なまクリーム	せいはくまい こめあぶら バター じゃがいも マカロニ こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ グリーンピース コーン パセリ トマト ほうれんそう まいたけ しめじ マッシュルーム	712	16.3	34.4	2.4
20 火	ご飯 牛乳 キャベツしゅうまい 切り干し大根のごまあえ にらのかきたま汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく みそ とりにく あぶらあげ だいす たまご	せいはくまい かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな さやいんげん はくさい にら	661	17.9	26.8	1.8
21 水	しょうゆラーメン 牛乳 野菜とツナの中華あえ りんごとさつま芋の蒸しパン	ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう ツナ たまご なまクリーム	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ しょうしんこ バター さつまいも	にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな ねぎ コーン だいこん にんじん きゅうり りんごかん	642	15.1	29.6	3.1
22 木	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 大根のきんぴら かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さば みそ とりひきにく ぶたにく	せいはくまい おおむぎ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたまご こむぎこ	しょうが こほう れんこん にんじん だいこん こまつな かぼちゃ キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	651	17.1	28.6	2.9
23 金	スパイシーピラフ 牛乳 ローストチキン ほうれん草のサラダ フルーツ白玉ポンチ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	せいはくまい おおむぎ こめあぶら ざらめ さとう しらたまだんご	トマトジュース にんにく ピーマン たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマトピューレ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー みかんかん りんごかん ももかん	718	15.4	23.1	2.5

※ 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17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)
12月平均摂取量	638	16.6%	30.9%	342	2.2	237	0.23	0.4	15	6.2	2.5
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