

令和5年

1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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	火		ポークカレーライス 牛乳 カリカリポテトサラダ 花みかん	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	せいはくまい こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん	669	12.6	32.3	2.0
11	水		いろど 彩りちらし寿司 牛乳 たらの西京焼き いんげんのごまあえ お汁粉	ぶたひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう たら みそ あすき	せいはくまい さとう こめあぶら しろごま しらたまだんご	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ ほうれんそう だいこん ごぼう さやいんげん	708	18.1	20.7	2.4
12	木		焼肉ガーリックライス 牛乳 パンプキンサラダ キャベツのふわふわスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	せいはくまい こめあぶら さとう じゃがいも パンこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ ねぎ いら かぼちゃ きゅうり さやいんげん セロリー コーン こまつな	660	18.4	33.3	3.0
13	金		ごはん 牛乳 おかかぶりかけ ひき肉とじゃが芋のそぼろ煮 小松菜と竹輪の味噌ドレサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく ちくわ みそ	せいはくまい しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり こまつな	587	14.8	26.2	1.9
16	月		さつまいも 牛乳 ししゃもの香味焼き 海藻のマリネ 道産子汁	こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ かいそう ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはくまい もちごめ さつまいも こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ コーン こまつな	581	16.7	30.8	3.0
17	火		スパゲッティーアラビアータ 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	スパゲッティー こめあぶら さとう こむぎこ バター	パセリ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす しめじ ほうれんそう トマトかん きゅうり トマトピューレ キャベツ ブロッコリー ブルーベリー	679	14.8	32.7	2.0
18	水		ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き 大根の海苔あえ なめこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく あぶらあげ	せいはくまい さとう しろごま さといも	ねぎ にんにく だいこん きゅうり にんじん こまつな キャベツ たまねぎ なめこ	589	18.9	31.6	2.6
19	木		八宝菜丼 牛乳 胡瓜としらすのナムル フルーツヨーグルト	ぶたにく いか うすらたまご ぎゅうにゅう しらすばし ヨーグルト	せいはくまい こめあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ はくさい こまつな きくらげ たけのこ だいこん きゅうり みかんかん りんごかん ももかん	595	16.1	24.1	2.0
20	金		豚肉と野沢菜の炊き込みご飯 牛乳 ふくさ卵 みそけんちん汁	ぶたにく さつまいも たまご ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく みそ	せいはくまい おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	のざわな ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ さやいんげん はくさい ごぼう	586	18.9	29.9	2.6
23	月		わかめとじゃこのご飯 牛乳 豚すき豆腐 かぼちゃの煮物 りんご	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ さつまいも	せいはくまい こめあぶら こんにゃく さとう	にんにく しょうが はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しゅんぎく しめじ かぼちゃ りんご	610	17.1	24.9	1.7
24	火		ミルクパン 牛乳 シェパーズパイ ほうれん草のクリームコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	ミルクパン じゃがいも バター こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマトピューレ しょうが かぶ ほうれんそう コーン	675	16.7	39.7	3.2
25	水		ひじきおこわ 牛乳 松風焼き 人参しりしり いもっこ汁	とりひきにく ひじき さつまいも ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ ツナ とりにく	もちごめ せいはくまい こめあぶら さとう しろごま こんにゃく さといも	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ いら キャベツ ごぼう しめじ こまつな	624	21.0	34.2	2.7
26	木		ごはん 牛乳 油淋鶏 春雨サラダ 青梗菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ たまご	せいはくまい かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん こまつな はくさい だいこん チンゲンサイ	598	18.5	29.6	2.5
27	金		パエリア 牛乳 チリンドロン アップルドレッシングツナサラダ カフェオレゼリー	とりにく えび いか ぎゅうにゅう だいす ツナ アガー	せいはくまい こめあぶら こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン グリンピース トマトかん きピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	616	19.6	26.0	2.6
30	月		ルーローハン 牛乳 ひじきとこんにゃくの炒り煮 水菜と白菜のスープ	ぶたにく うすらたまご ひじき ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく だいす	せいはくまい こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう れんこん グリンピース だいこん はくさい みすな こまつな ほししいたけ	577	18.2	27.1	2.0
31	火		ココア揚げパン 牛乳 さつまいもとお豆のサラダ ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ	コッペパン こめあぶら さとう さつまいも じゃがいも バター こむぎこ	きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう しめじ マッシュルーム トマトピューレ	633	13.8	37.8	2.7

※ 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16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)
1月平均摂取量	624	17.1%	30.1%	337	2.2	260	0.31	0.4	14	6.3	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