

令和5年

9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 金	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜のからししょうゆ	ぶたひきにく	とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ こめあぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし	ほししいたけ ねぎ じゃがいも	590	19.3	32.9	2.2	
4 月	ポークカレーライス 牛乳 小松菜とコーンのソテー	ぶたにく	だいず ぎゅうにゅう	ベーコン	ごめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	さとう バター こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	こまつな コーン しめじ	638	14.0	31.0	2.3	
5 火	きのご飯 牛乳 ししゃものから揚げ けんちん汁	ぶたひきにく	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ごめ こめあぶら さとう かたくりこ	じゃがいも こんにゃく	まいたけ しめじ にんじん グリンピース	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	620	15.0	35.7	3.4	
6 水	味噌ラーメン 牛乳 竹の子の醤油煮(メンマ) カルピスゼリー	みそ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら	らうど さとう カルピス	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ	615	15.8	38.6	3.6	
7 木	ご飯(麦入り) 牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら	しらたき さとう しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ	はくさい ねぎ だいこん	561	16.8	26.3	1.6	
8 金	わかめご飯 牛乳 菊花シューマイ 石狩汁	わかめ	ごめ	ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ しゅうまいのかわ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ごめあぶら じゃがいも パンこ	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こまつな	615	18.9	27.1	3.5
11 月	ごまと青のりのご飯 牛乳 鶏肉の甘辛炒め 豆腐団子汁	あおのり	ぎゅうにゅう	とり	ごめ もちごめ しろごま こんにゃく	さとう かたくりこ しらたまこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ	だいこん はくさい こまつな	617	18.7	24.9	2.8	
12 火	ハッシュドポーク 牛乳 サウピカンサラダ 果物(梨)	ぶたにく	なまクリーム	ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ こめあぶら バター	ごむぎこ ざらめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	マッシュルーム トマトピューレ	623	11.7	32.2	1.8
13 水	ご飯(麦入り) 牛乳 魚の大根おろしソース 海苔とひじきの佃煮 大根と小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう	さば	のり ひじき	ごめ おおむぎ さとう		だいこん こまつな		541	19.4	31.1	2.9	
14 木	フレンチトースト 牛乳 ミネストローネ レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう	たまご	ベーコン	しょくパン さとう バター	ごめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん	にんじん キャベツ パセリ こまつな	きゅうり レモン	574	19.2	34.7	2.4
15 金	ご飯(麦入り) 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜の磯和え 切干大根とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう	ぶたにく	のり	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら	かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし	こまつな きりぼしだいこん ねぎ	542	18.7	25.2	2.1	
19 火	三色そばろ丼 牛乳 じゃがもちスープ	とり	ひきにく	たまご ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ こめあぶら さとう	じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にんじん	はくさい ねぎ	600	17.4	27.8	2.6	
20 水	きつねうどん 牛乳 豆かりんとう 果物(葡萄)	あぶらあげ	とり	ぎゅうにゅう	うどん さとう こめぬかあぶら	さつまいも かたくりこ くるごま	にんじん たまねぎ たけのこ	ほししいたけ ねぎ こまつな ぶどう	611	16.5	33.4	1.8	
21 木	中華丼 牛乳 けんちん汁とわかめのスープ 杏仁豆腐	ぶたにく	えび	ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ	ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ	チンゲンサイ みかんかん	545	16.5	24.9	2.9
22 金	ご飯(麦入り) 牛乳 おさかなふりかけ 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう	かつお	ぶたにく	ごめ おおむぎ さとう しろごま	ごめぬかあぶら こんにゃく	じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん	ほうれん草 キャベツ	567	16.4	25.9	1.6
25 月	豚丼 牛乳 わかめと豆腐の味噌汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうふ	ごめ おおむぎ こめあぶら しらたき	さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ		571	16.8	27.7	2.9	
26 火	チキンライスのクリームソースがけ 牛乳 野菜スープ	とり	ぎゅうにゅう	なまクリーム	ごめ おおむぎ こめあぶら バター	ごむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ	マッシュルーム グリンピース にんにく	キャベツ こまつな	609	13.5	34.0	3.8
27 水	ご飯(麦入り) 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう	さば	みそ ちくわ	ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら	じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ		601	18.2	29.2	2.9	
28 木	高野豆腐入り親子丼 牛乳 きやべつの味噌汁	とり	ぎゅうにゅう	とうふ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ		ほししいたけ にんじん たまねぎ	グリンピース キャベツ	622	19.4	32.4	3.2	
29 金	ご飯(麦入り) 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 みたらし団子	ぎゅうにゅう	とり	ごめ	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら	さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ	さやえんどう なめこ だいこん	こまつな ねぎ	648	15.1	21.9	3.0

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	595	16.8	29.7	2.7	333	97	2.4	211	0.30	0.45	12	6.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。