

令和5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                                       |  | 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  |  | 17種*1<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 2   | 月   | えびピラフ 牛乳<br>さつま芋シチュー                    | ベーコン えび ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム              |  | こめ おおむぎ こめあぶら バター<br>さつまいも こむぎこ                |  | マッシュルーム たまねぎ グリンピース<br>コーン パセリ にんじん しめじ                               |  | 630             | 12.3         | 37.1      | 2.8       |
| 3   | 火   | わかめご飯 牛乳<br>白身魚のマヨコーン焼き 吉野汁             | たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ホキ<br>あぶらあげ とりにく とうふ     |  | こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー)<br>しらたき かたくりこ           |  | コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ  |  | 535             | 17.3         | 33.1      | 2.5       |
| 4   | 水   | コッペパン 牛乳 チキンカツ<br>ミネストローネスープ            | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいち                       |  | コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら<br>じゃがいも マカロニ             |  | にんにく セロリー にんじん たまねぎ<br>キャベツ トマトかん トマトピューレ パセリ                         |  | 612             | 17.5         | 37.6      | 2.5       |
| 5   | 木   | ししじゅしい 牛乳<br>人参しりしり イナムドッチ              | ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう まぐろ<br>かまぼこ あつあげ みそ        |  | こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく                        |  | こねぎ にんじん たまねぎ いら<br>ほししいたけ だいこん こまつな                                  |  | 544             | 17.0         | 29.4      | 2.2       |
| 6   | 金   | 切り干し大根ときのご飯 牛乳<br>ししゃもの南蛮漬 ちくわぶ汁        | とりひきにく ぎゅうにゅう ししゃも<br>とりにく あぶらあげ           |  | もちこめ こめ こめあぶら さとう<br>かたくりこ あぶら ちくわぶ            |  | まいたけ えのきたけ しめじ にんじん<br>きりぼしだいこん グリンピース たまねぎ<br>ごぼう だいこん ねぎ こまつな       |  | 623             | 15.0         | 34.1      | 2.6       |
| 10  | 火   | 萩の花ごはん 牛乳<br>白菜と里芋の味噌汁                  | あずき ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ<br>たまご あおのり ぶたにく みそ  |  | こめ もちこめ こめあぶら さとう さといも                         |  | えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>はくさい ねぎ                                      |  | 585             | 16.2         | 27.2      | 2.5       |
| 11  | 水   | 秋野菜のドライカレー 牛乳<br>コールスローサラダ              | ぶたひきにく レンズまめ チーズ<br>ぎゅうにゅう                 |  | こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター さとう                        |  | セロリー にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ れんこん しめじ<br>キャベツ きゅうり コーン            |  | 585             | 14.2         | 28.5      | 2.5       |
| 12  | 木   | ごはん(麦入り) 牛乳<br>切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁         | ぎゅうにゅう いわし すり身 とりひきにく<br>とうふ みそ わかめ        |  | こめ おおむぎ かたくりこ さとう<br>こめあぶら じゃがいも               |  | しょうが たまねぎ きりぼしだいこん<br>にんじん ほししいたけ ねぎ                                  |  | 592             | 15.4         | 20.2      | 2.8       |
| 13  | 金   | もやしのピリ辛ラーメン 牛乳<br>みかん                   | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう                             |  | ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら                             |  | にんじん たまねぎ もやし いら コーン<br>にんにく しょうが ねぎ みかん                              |  | 552             | 16.4         | 36.4      | 2.3       |
| 16  | 月   | ごはん(麦入り) 牛乳<br>高野豆腐入り酢豚 中華スープ           | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ                         |  | こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら<br>じゃがいも なたねあぶら さとう ごまあぶら  |  | しょうが にんにく にんじん たけのこ<br>たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ いら                           |  | 618             | 14.8         | 31.0      | 2.0       |
| 17  | 火   | ジャンバラヤ 牛乳<br>ベーコンと野菜のソテー<br>コーンポタージュスープ | とりにく ウィナー ぎゅうにゅう<br>ベーコン なまクリーム            |  | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ                |  | トマトジュース にんにく しょうが セロリー<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ<br>ピーマン キャベツ こまつな コーン |  | 635             | 12.8         | 36.3      | 3.0       |
| 18  | 水   | ごはん(麦入り) 牛乳<br>カツオと大豆の甘辛揚げ 根菜のみそ汁       | ぎゅうにゅう かつお だいち みそ わかめ                      |  | こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう<br>しろうま ごまあぶら じゃがいも      |  | しょうが もやし キャベツ こまつな<br>にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ                          |  | 589             | 18.9         | 26.0      | 2.1       |
| 19  | 木   | きなこトースト 牛乳<br>きのこクリームシチュー               | きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく<br>クリーム               |  | しょくパン マーガリン さとう しろうりごま<br>こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ |  | にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ<br>コーン グリンピース かき                                |  | 632             | 13.9         | 42.4      | 2.3       |
| 20  | 金   | ブルコギ丼 牛乳<br>トックスープ                      | ぶたにく ぎゅうにゅう                                |  | こめ おおむぎ こめあぶら さとう<br>ごまあぶら トック                 |  | たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく<br>いら ほししいたけ だいこん こまつな                        |  | 546             | 16.5         | 25.2      | 2.2       |
| 23  | 月   | ごはん(麦入り) 牛乳<br>四川味噌豆腐 えのきの卵スープ          | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご                     |  | こめ おおむぎ こめあぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ じゃがいも         |  | にんにく しょうが ほししいたけ にんじん<br>たけのこ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ<br>ねぎ こまつな            |  | 589             | 17.5         | 28.0      | 2.5       |
| 24  | 火   | スパゲティ・ミートソース 牛乳<br>じゃこサラダ 夕焼けゼリー        | ぶたひきにく レンズまめ チーズ<br>ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ アガー |  | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                 |  | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>トマトピューレ パセリ もやし キャベツ<br>みかんジュース             |  | 648             | 18.0         | 29.0      | 2.7       |
| 25  | 水   | 秋色ごはん 牛乳<br>じゃが芋と人参のみそ汁                 | とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく たまご みそ     |  | こめ もちこめ くり こめあぶら さとう<br>じゃがいも                  |  | にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ<br>こまつな だいこん ねぎ                                  |  | 623             | 18.4         | 30.8      | 2.7       |
| 26  | 木   | チリビーンズライス 牛乳<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ         | ぶたひきにく だいち ぎゅうにゅう わかめ                      |  | こめ おおむぎ こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                     |  | セロリー にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマトピューレ<br>ブロッコリー キャベツ            |  | 592             | 15.7         | 28.3      | 2.3       |
| 27  | 金   | さんまの蒲焼丼 牛乳<br>磯辺和え きのこの味噌汁              | さんま ぎゅうにゅう のり かつおぶし みそ                     |  | こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ さとう<br>しろうま                |  | しょうが にんじん もやし キャベツ<br>こまつな たまねぎ えのきたけ しめじ<br>なめこ                      |  | 599             | 14.6         | 37.3      | 3.2       |
| 30  | 月   | タッカルビ丼 牛乳<br>白菜スープ                      | とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ                 |  | こめ おおむぎ こめあぶら さとう<br>じゃがいも かたくりこ               |  | しょうが にんにく にんじん キャベツ<br>たまねぎ はくさい                                      |  | 600             | 16.2         | 26.6      | 2.6       |
| 31  | 火   | 五目チャーハン 牛乳<br>かぼちゃプリン                   | やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ わかめ アガー なまクリーム |  | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら<br>しろうま さとう                |  | にんにく しょうが ねぎ グリンピース<br>にんじん はくさい かぼちゃ                                 |  | 617             | 14.0         | 32.7      | 2.2       |

※ 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21回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 597             | 15.8             | 31.4             | 2.5          | 321           | 86             | 2.1       | 233              | 0.29           | 0.45           | 14            | 5.8         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>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。