

令和5年

12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)
1	金	マヨコーントースト 牛乳 ポークシチュー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ	コーン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース みかん	635	12.7	42.9	3.2
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 小松菜とコーンのソテー おかしなお菓子な目玉焼き	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン アガー	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいこん こまつな にんじん たまねぎ コーン ももかん	639	15.6	34.8	2.8
5	火	梅ちりご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の甘みそ和え	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ しろうごま こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	うめぼし しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	611	16.4	33.1	2.5
6	水	ご飯(麦入り) 牛乳 かぶときゅうりの甘酢 ゆきんこ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく たまご みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ パンこ さとう しろうごま かたくりこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ かぶ かぶ(は) きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ だいこん	633	18.3	30.1	2.3
7	木	中華おこわ 牛乳 ごまキムチスープ	やきぶた ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こめあぶら しろうごま しろすりごま	たけのこ にんじん ほししいたけ コーン しょうが にんにく ねぎ キムチ はくさい こまつな	604	21.2	29.2	3.3
8	金	ひじきご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 豚じゃがみそ汁	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう マヨネーズ (エッグフリー) パンこ こんにやく じゃがいも	にんじん パセリ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう	595	18.5	31.5	3.0
11	月	麻婆豆腐 牛乳 五目野菜スープ 杏仁豆腐	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく かんてん なまクリーム	こめ 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 ほししいたけ ねぎ たら もやし はくさい みかんかん	660	16.8	35.2	2.4
12	火	ご飯(麦入り) 牛乳 大豆入り五目きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ みそ さつまあげ だいず とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ さとう しらたき こめあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん こまつな ほししいたけ	658	20.5	34.1	2.9
13	水	高野豆腐そぼろあんかけ丼 牛乳 けんちん汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ 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	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ こまつな	630	18.8	30.9	2.5
14	木	シナモントースト 牛乳 もやしと春雨のサラダ エビのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう はるさめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも バター こむぎこ	きゅうり にんじん もやし たまねぎ マッシュルーム	610	16.4	41.6	2.4
15	金	わかめご飯 牛乳 おでん ごま和え	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう うずらたまご さつまあげ ちくわ つみれ こんぶ あぶらあげ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう しろうごま	にんじん だいこん キャベツ もやし	574	16.7	27.1	2.8
18	月	ご飯(麦入り) 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め ひつつみ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン だいこん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	630	15.1	28.9	3.0
19	火	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 オニオンスープ	とりにく えび だいず ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム	663	14.6	38.3	3.6
20	水	五目チャーハン 牛乳 さつまいもの包み揚げ 広東スープ	かまぼこ やきぶた たまご ぎゅうにゅう クリーム ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも さとう バター ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな	602	14.1	31.4	2.7
21	木	スパゲティ・ミートソース 牛乳 わかめとコーンのサラダ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン	617	16.7	32.4	2.4
22	金	ご飯(麦入り) 牛乳 鮭のゆずみそ焼き キャベツのおかか和え かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら	しょうが ゆず キャベツ かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	619	19.1	22.1	2.3
25	月	パエリア 牛乳 ABCスープ りんごゼリー	とりにく えび いか ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム しょうが こまつな りんごジュース	642	18.0	28.5	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17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	625	17.0	32.5	2.8	345	96	2.4	239	0.29	0.46	13	6.0
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。