

令和6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	1744* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火		焼き肉ガーリックライス 牛乳 バミセリスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも バミセリ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう	596	15.6	30.4	2.4
10	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 かんてん	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう カルピス	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ	604	15.9	39.2	3.6
11	木		豚ごぼろ飯 牛乳 鱈の柚子風味焼き キャベツのおかか和え 白玉しるこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あずき	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ しらたまだんご	ごぼう しょうが にんじん ゆず キャベツ こまつな	657	17.8	22.7	1.9
12	金		わかめご飯 牛乳 豆腐とえびの炒め煮 ごぼうとさつまいものチップス	たきこみわかめのも と ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース ごぼう	613	16.4	27.6	2.8
15	月		チキンライス 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 青梗菜としめじのスープ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) かたくりこ	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 コーン パセリ チンゲンサイ はくさい しめじ	660	14.6	35.3	2.7
16	火		タッカルビ丼 牛乳 コーン入りかぶのスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ かぶ かぶ(は) コーン	640	15.8	32.2	2.5
17	水		カレーミートサンド 牛乳 ひじき入りツナサラダ 豆乳コーンスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん とりにく とうにゅう	むえんパン こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン パセリ	581	19.2	37.8	2.2
18	木		えびとうずらの卵いり中華丼 牛乳 ベジマカロニスープ	ぶたにく えびいか うずらたまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こめごマカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ こまつな	681	20.0	29.9	2.6
19	金		五目ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ 油揚げと野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう しょうが ほししいたけ にんじん グリンピース だいこん たまねぎ こまつな	662	14.5	33.9	2.5
22	月		たくあんご飯 牛乳 五目肉じゃが ほうれん草入りごま和え	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら しらたき じゃがいも さとう しろすりごま	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう	627	18.4	24.5	2.6
23	火		ハッシュドポーク 牛乳 小松菜とコーンのソテー りんご	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース こまつな コーン りんご	661	11.6	31.9	1.7
24	水		ひじきおこわ 牛乳 人参しりしり いもっこ汁	とりひきにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく みそ	もちごめ こめ こめあぶら さとう ごま こんにやく さといも	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ にら キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	515	17.2	27.3	1.8
25	木		ほうとう風うどん 牛乳 いがぐりくん	こんぶぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	うどん じゃがいも こんにやく さつまいも さとう バター こむぎこ そろめん こめあぶら	にんじん かぼちゃ ほししいたけ こまつな ねぎ	610	13.4	29.2	2.1
26	金		ご飯(麦入り) 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のポン酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん もやし キャベツ しょうが ゆず ごぼう だいこん ねぎ こまつな	630	23.0	28.0	2.4
29	月		とり飯 牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゆい	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま さつまいも かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん はくさい ねぎ	577	14.3	25.3	2.5
30	火		ルーローハン 牛乳 たまごスープ 果物(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい こまつな みかん	621	15.7	32.9	2.0
31	水		五穀おこわ 牛乳 ムロアジのさんが揚げ 糸寒天サラダ すまし汁	あずき ぎゅうにゅう むろあじ すり身 とりひきにく とうふ みそ かんてん わかめ	こめ もちごめ おおむぎ きび さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ ほうれんそう	526	21.9	28.6	2.8

※ 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	615	16.7	30.4	2.4	342	95	2.4	247	0.29	0.45	16	6.8
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。