

令和元年

12月献立表

鎌倉区立石神井西小学校

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		体の弱さを整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 火	練乳スバグティ 牛乳 キャベツとほうれん草のサラダ りんご	まぐろ缶 のり 牛乳		スバグティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖		にんにく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ りんご		594	14.5	33.3	2.7
4 水	チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト フレンチサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン		米 大豆 米ぬか油 バター ジャガイモ 砂糖		トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ パセリ キャベツ もやし レーズン		609	11.8	29.4	2.5
5 木	わかめご飯 牛乳 肉じゃが 白菜漬け	わかめご飯の素 牛乳 豚肉		米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 きゅうり		576	13.9	22.8	2.4
6 金	きのこクリームドリア 牛乳 キャベツと小松菜のサラダ 白菜スープ	鶏もも 牛乳 クリーム		米 大豆 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ セロリー パセリ キャベツ 小松菜 白菜		642	11.6	31.4	2.8
9 月	麦ご飯 牛乳 コーン入り肉野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ		米 大豆 米ぬか油		生姜 キャベツ にんじん たまねぎ コーン 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜		621	16.0	30.7	2.2
10 火	親子丼 牛乳 みそけんちん汁	鶏もも 卵 のり 牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋		たまねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ		650	18.3	31.2	2.9
11 水	ごまきなご揚げパン 牛乳 ポルシチ みかん	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 クリーム		ショートニングパン 油 ごま グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ		キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ さやいんげん みかん		674	13.4	39.4	2.3
12 木	麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ 大根のきんぴら かきたまきのこ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 刻み昆布 卵		米 大豆 砂糖 米ぬか油 白ごま ごま油 片栗粉		ねぎ 大根 にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ 小松菜		622	17.3	32.3	3.0
13 金	ジャンバラヤ 牛乳 セサミチキン 野菜スープ	とり肉 えびウインナー 牛乳		米 バター 米ぬか油 白すりごま		たまねぎ にんじん コーン ピーマン 生姜 キャベツ 小松菜		623	16.6	34.1	3.0
16 月	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 (シーホー豆腐) じゃこ入り海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 海藻 ちりめんじゃこ		米 大豆 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ いら ちやし きゅうり		586	17.5	29.6	3.0
17 火	麦ご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き カラフルピクルス ABCスープ	牛乳 かじき ベーコン とり肉		米 大豆 小麦粉 米ぬか油 砂糖 マカロニ		にんにく ブロッコリー 大根 にんじん たまねぎ セロリー キャベツ		618	16.9	27.4	1.9
18 水	まいたけご飯(群馬) 牛乳 イカの香味焼き だんご汁(群馬)	とり肉 油揚げ 牛乳 いか みそ 豚肉		米 大豆 米ぬか油 ごま油 白玉団子		にんじん まいたけ 生姜 にんにく ねぎ 大根 干しいたけ 小松菜		581	18.8	24.2	2.7
19 木	チキンカレー 牛乳 キャベツのマリネ	とり肉 ヨーグルト クリーム 牛乳		米 大豆 ジャガイモ 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ		673	11.6	30.1	2.9
20 金	冬至かぼちゃのほうとう 牛乳 鶏肉の天ぷら 大根のゆず和え	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 とり肉		ほうとう 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 油 砂糖		にんじん 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 生姜 大根 きゅうり ゆず		626	17.4	32.5	2.8
23 月	麦ご飯 牛乳 つくね焼き 野菜のごま和え じゃが芋ときのこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ		米 大豆 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋		れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 小松菜 にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ		591	16.8	24.8	2.4
24 火	さつまいもご飯 牛乳 ししゃもの香味焼き 大根の浅漬け 豚汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 もち米 さつま芋 黒ごま 砂糖 こんにゃく		生姜 大根 にんじん ごぼう たまねぎ 白菜		590	19.7	26.8	2.7
25 水	ミルクパン 牛乳 フライドチキン ミネストローネ いちご	牛乳 とり肉 いんげん豆 ベーコン		ミルクパン 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 さやいんげん いちご		836	20.3	38.8	2.9

※ 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	630	16.1	30.8	2.7	326	96	2.0	269	0.35	0.50	32	4.2
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	20	5以上