

令和2年

1月献立表

石神井西小学校

実施日	曜	献立名	食品の色別			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)
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える												
8	水	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 小麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生薑 りんご缶 キヤベツ きゅうり コーン	689	12.0	29.9	2.8								
9	木	揚げパン 牛乳 ワンタンスープ	きな粉 牛乳 豚肉 なた	マーガリンパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ウェーブワフタン	生薑 にんにく にんじん キヤベツ ねぎ もやし 干しいたけ	591	15.4	37.9	2.5								
10	金	ひじきごはん 牛乳 七草風白玉団子スープ 果物(りんご)	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 小麦 米ぬか油 砂糖 白玉粉	にんじん 大根 白菜 せり ねぎ りんご	638	12.9	22.3	2.4								
14	火	ご飯 牛乳 鶏の水炊き風 野菜のごま酢 手作りふりかけ	牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ 削り節	米 砂糖 白すりごま ごま	白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ もやし 小松菜 にんじん	582	17.5	27.8	2.2								
15	水	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 ごんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごんにゃく ごま	生薑 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キヤベツ きゅうり	600	15.9	26.6	2.5								
16	木	みそラーメン 牛乳 ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 片栗粉 米油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし キヤベツ ねぎ にんにく 生薑 ごぼう	589	16.2	26.7	3.3								
17	金	菜めし 牛乳 五目煮 野菜の生薑じょうゆ	牛乳 とり肉	米 米ぬか油 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キヤベツ 小松菜 生薑	604	14.4	22.9	2.5								
20	月	チキンピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 小麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キヤベツ パセリ粉 トマト缶	589	13.4	25.7	2.5								
21	火	ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 奥だくさん汁 キヤベツの昆布漬	牛乳 かじき みそ とり肉 油揚げ 塩昆布	米 米油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ごんにゃく ごま油	にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜 キヤベツ きゅうり	637	15.8	28.4	2.8								
22	水	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ 果物(みかん)	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 小麦 米ぬか油 ごま 春雨	にんにく にんじん ピーマン キムチ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ みかん	606	14.5	23.0	2.7								
23	木	わかめとごまのごはん 牛乳 肉豆腐 白菜漬	わかめ ご飯の素 牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま 米ぬか油 ごんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 白菜 きゅうり	599	17.4	26.3	2.4								
24	金	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリー風シチュー ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キヤベツ きゅうり	705	14.1	38.0	3.4								
27	月	ご飯 牛乳 鶏の文化干し 大根のみそ汁 キヤベツのおひたし	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米	大根 ねぎ キヤベツ にんじん 小松菜	662	15.8	37.9	3.1								
28	火	ナン 牛乳 キーマカレー ごまポテト	牛乳 豚ひき肉 大豆	ナン 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋 ごま	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ	631	16.2	36.5	2.7								
29	水	中華丼 牛乳 もやしのサラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳	米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生薑 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし きゅうり	593	15.5	27.3	2.4								
30	木	さんまの蒲焼き丼 牛乳 のっぺい汁	さんま 牛乳 豚肉	米 小麦 米油 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ごんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	649	13.7	30.8	2.0								
31	金	麦ご飯 牛乳 プルコギ 大根とわかめの入ア	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ	米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく 生薑 にんじん たら もやし 大根 しめじ ねぎ	600	16.5	24.5	3.1								

※ 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	621	15.1	29.1	2.7	318	95	1.9	223	0.40	0.48	26	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