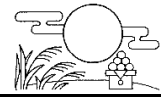


令和2年



9 月 献 立 表

石神井西小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1	火	エビピラフ 牛乳 ポトフ	えび とり肉 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	米 大麦 油 バター ジャガ芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ	632	15.9	2.5
2	水	ナン 牛乳 キーマカレー コーンポテト	牛乳 豚ひき肉 大豆	ナン 油 バター 小麦粉 ジャガ芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン コーン	640	15.9	3.0
3	木	ご飯 牛乳 いかのマヨネーズ焼き 豚汁	牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ 油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	634	18.0	2.8
4	金	しじゅうしい 牛乳 にんじんしりしり いなむどうち	豚肉 刻み昆布 牛乳 ベーコン 卵 厚揚げ かまぼこ みそ	米 大麦 油 ごま ごま油 こんにゃく	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	587	15.5	2.9
7	月	ホイコーロー丼 牛乳 野菜のごま酢あえ	豚肉 みそ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし 小松 菜	578	15.2	2.1
8	火	こぎつねご飯 牛乳 焼きししゃも みそけんちん汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	605	18.3	2.6
9	水	中華丼 牛乳 こんにゃくサラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり	578	15.1	2.7
10	木	ツナコーントースト 牛乳 キャベツのクリームスープ	まぐろ 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ジャガ芋 バター 小麦粉	コーン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	660	14.5	2.5
11	金	わかめとごまのごはん 牛乳 厚焼きたまご 白玉団子スープ	わかめ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 ごま 油 砂糖 白玉粉 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	671	14.8	2.5
14	月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 ごま入りじゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 しらす干し	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 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 小松菜 もやし	614	16.9	2.5
15	火	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 根菜汁	牛乳 ぶり 豆腐	米 ジャガ芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ	637	17.3	2.2
16	水	オムチキライス 牛乳 マカロニスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 バター マカロニ ジャガ芋	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 キャベツ 小松菜	630	14.6	2.7
17	木	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	605	14.7	2.5
18	金	豚肉のしぐれご飯 牛乳 ほっけ わかめと豆腐のみそ汁	豚ひき肉 みそ 牛乳 ほっけ わかめ 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖	ごぼう さやいんげん 生姜 大根 ねぎ	622	20.7	3.4
23	水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉	米 油 ジャガ芋 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ	656	20.5	2.1
24	木	ジャンバラヤ 牛乳 卵とトマトのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	トマトジュース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト ピーマン	596	15.2	2.7
25	金	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 油 ラード ごま油 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう	612	15.8	3.3
28	月	ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ しらす干し 削り節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく	620	17.2	2.2
29	火	フレンチトースト 牛乳 カレーシチュー	牛乳 卵 豚肉 生クリーム	食パン 砂糖 バター 油 ジャガ芋 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ パセリ	640	16.0	2.5
30	水	きびご飯 牛乳 魚のあずま煮 具だくさんみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ	米 きび 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジャガ芋	大根 にんじん 小松菜	606	14.7	2.3

※ 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20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	16.4	30.5	2.6	327	93	2.0	232	0.41	0.51	22	3.7
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