

令和2年



10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 (%)	塩分量 (g)
1	木		ご飯 牛乳 鯖の文化干し 沢煮椀 みたらし団子	牛乳 さば 豚肉	米 白玉団子 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	651	15.2	2.4
2	金		ごまきなご揚げパン 牛乳 カレーポトフ 果物(ぶどう)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー	ミルクパン 油 白ごま グラニュー糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 ぶどう	658	14.2	2.1
5	月		ブルコギ丼 牛乳 カリカリ油揚げ入りサラダ	豚肉 牛乳 油揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん いら もやし キャベツ ほうれん草	610	15.8	2.1
6	火		ゆうやけごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 根菜汁	牛乳 竹輪 青のり 豆腐	米 大麦 ごま油 白ごま 米油 小麦粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	621	14.0	3.2
7	水		キムチチャーハン 牛乳 みそワントン	豚肉 牛乳 なると みそ	米 大麦 油 ごま ごま油 ウェーブワントン	にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし	620	16.5	3.1
8	木		シュガートースト 牛乳 ボルシチ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	食パン マーガリン バター グラニュー糖 油 じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ りんご	662	14.1	2.6
9	金		ご飯 牛乳 蒸しさわらのねぎソース さつま汁	牛乳 さわら とり肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 さつま芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 しめじ	643	18.5	2.5
12	月		マーボー豆腐丼 牛乳 もやしのナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし 小松菜	604	16.0	2.6
13	火		ジャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	693	14.7	3.0
14	水		チキンカレー 牛乳 キャベツのマリネ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 じゃが芋 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 きゅうり	670	11.6	2.8
15	木		きびご飯 牛乳 鮭の香味焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 きび ごま油 じゃが芋	ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜	585	17.2	2.0
16	金		菜めし 牛乳 肉じゃが じゃこ入り大根サラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	622	14.7	2.8
19	月		栗ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 野菜ときのこの味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 もち米 ごま 栗 砂糖	生姜 にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜	650	15.0	3.2
20	火		麦ご飯 牛乳 ジャンボ肉しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 大麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	649	15.1	2.6
21	水		ココアパン 牛乳 じゃが芋のトマト煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 みそ	ロールパン 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 グリーンピース キャベツ もやし コーン	621	15.8	2.9
22	木		じゃこわかめごはん 牛乳 すき焼き煮 野菜のごま和え	わかめ しらす干し 牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	しめじ 白菜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし	619	18.3	2.9
23	金		さつまいもご飯 牛乳 鶏の唐揚げ のっぺい汁	牛乳 とり肉 豚肉	米 さつま芋 ごま 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんにく にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	667	14.2	2.4
26	月		豚肉丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ	635	16.9	2.5
27	火		青大豆とごまのごはん 牛乳 さばの辛子揚げ いものこ汁	大豆 牛乳 さば みそ	米 もち米 砂糖 黒ごま 片栗粉 油 里芋 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ	655	14.8	2.7
28	水		ゆかりご飯 牛乳 肉豆腐 煮びたし	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 白ごま 油 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ	623	16.9	2.8
29	木		親子丼 牛乳 わかめの酢の物	とり肉 卵 のり 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	624	17.1	2.6
30	金		あしたばパン 牛乳 かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	あしたばパン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ粉 キャベツ コーン 小松菜	635	13.9	2.5

※ 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22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	637	15.4	28.9	2.7	318	98	2.1	231	0.42	0.51	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