令和2年　 　12月献立表　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		
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1	火	ご飯　牛乳　鮭の香味焼き きんぴらごぼう 実だくさんみそ汁	牛乳　鮭　さつま揚げ　油揚げ　みそ	米　ごま油　こんにゃく　油　砂糖 じゃが芋	ねぎ　生姜　にんじん　ごぼう　れんこん 大根　小松菜	638	16.6	2.6
2	水	ツナピラフ　牛乳 タンドリーチキン キャベツのスープ	まぐろ缶　牛乳　とり肉　ヨーグルト 豚肉	米　油　じゃが芋	にんじん　たまねぎ　ピーマン　コーン にんにく　生姜　トマトピューレ　キャベツ 小松菜	661	17.1	2.8
3	木	**うぐいすきなこ揚げパン**　牛乳 ボルシチ　果物(りんご)	きな粉　牛乳　豚肉　いんげん豆 生クリーム	ショートニングパン　油　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	661	23.1	2.3
4	金	こぎつねご飯　牛乳 ししゃものみりん焼き かきたまスープ	鶏ひき肉　油揚げ 牛乳　ししゃも　とり肉 豆腐　卵	米　大麦　油　砂糖　片栗粉	にんじん　たまねぎ　小松菜	624	20.3	2.5
7	月	**《練馬大根を使った一斉給食》** **練馬スパゲティー**　牛乳 カラフルサラダ	まぐろ缶　のり　牛乳	スパゲッティ　油　砂糖	大根　キャベツ　にんじん　コーン 小松菜	583	16.3	2.4
8	火	**キムチチャーハン**　牛乳 ワンタンスープ	豚肉　牛乳　とり肉　なると	米　大麦　油　ごま　ウェーブワンタン	にんにく　にんじん　ピーマン　キムチ 生姜　キャベツ　ねぎ　もやし 干ししいたけ	592	15.3	2.8
9	水	**ポークカレー**　牛乳 ドレッシングサラダ	豚肉　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	681	12.1	2.8
10	木	ご飯　牛乳 まぐろのガーリック焼き　豚汁 野菜の磯あえ	牛乳　かじき　豚肉　豆腐　みそ　のり	米　油 こんにゃく　じゃが芋　ごま油	にんにく　生姜　ごぼう　大根　にんじん ねぎ　キャベツ　ほうれん草	613	18.5	2.9
11	金	はちみつトースト　牛乳 コーンシチュー キャベツのマリネ	牛乳　ベーコン　とり肉　粉チーズ	食パン　マーガリン はちみつ　油 じゃが芋　バター　小麦粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ キャベツ　きゅうり	656	13.2	2.9
14	月	麦ご飯　牛乳　四川豆腐 じゃこ入り中華サラダ	牛乳　豆腐　豚肉　ちりめんじゃこ	米　大麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油 ごま	生姜　にんにく　たまねぎ　たけのこ にんじん　干ししいたけ　チンゲンサイ キャベツ　もやし　小松菜	633	16.4	2.3
15	火	ご飯　牛乳　**ハンバーグ** 野菜と豆の彩りスープ	牛乳　豚ひき肉　卵　レンズ豆	米　パン粉　片栗粉　砂糖　じゃが芋	たまねぎ　にんじん　コーン　キャベツ 小松菜	653	15.7	2.5
16	水	チキンライス　牛乳　**ポトフ**	とり肉　牛乳　豚肉　ウインナー ベーコン	米　大麦　油　バター　じゃが芋	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　パセリ	626	15.0	3.0
17	木	千草うどん　牛乳　カラメルポテト	とり肉　油揚げ　牛乳	うどん　さつま芋　油　砂糖　バター	にんじん　大根　干ししいたけ　白菜 ねぎ　小松菜	600	12.7	2.5
18	金	ガーリックライス　牛乳 いかのマヨネーズ焼き　野菜スープ	ベーコン　牛乳　いか　みそ　豚肉	米　バター　油　マヨネーズ　じゃが芋	にんにく　パセリ　にんじん　たまねぎ コーン　キャベツ　小松菜	635	16.2	3.1
21	月	ご飯　牛乳　さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの味噌汁　手作りふりかけ	牛乳　さわら　みそ　油揚げ　しらす干し 削り節	米　砂糖　ごま	ゆず　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ	623	17.9	2.6
22	火	ジャンバラヤ　牛乳 **ABCスープ**　果物(みかん)	豚ひき肉　ウインナー　牛乳　ベーコン	米　大麦　油　砂糖　マカロニ　じゃが芋	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 キャベツ　小松菜　みかん	625	19.3	2.7
23	水	クリームライス　牛乳 ツナドレサラダ	とり肉　牛乳　生クリーム　まぐろ缶	米　大麦　油　バター　小麦粉　砂糖	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ　もやし　きゅうり	641	13.0	2.4
24	木	ご飯　牛乳　じゃがいもそぼろ煮 大根サラダ	牛乳　豚ひき肉　ちりめんじゃこ	米　油　じゃが芋　砂　糖　片栗粉 ごま油　ごま	生姜　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ グリンピース　大根　きゅうり	628	13.1	1.9
25	金	ココアパン　牛乳　フライドチキン **ミネストローネ**　果物(いちご)	牛乳　とり肉　いんげん豆　ベーコン	パン　片栗粉　小麦粉　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　いちご	682	17.1	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19回

☆太字はリクエストがあった献立です

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	634	15.4	30.6	2.6	319	90	1.9	241	0.38	0.49	32	4.0
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