

令和3年



# 1 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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
8 金	ひじきごはん 牛乳 七草風白玉団子スープ 果物(みかん)	とり肉 ひじき 大豆 牛乳	米 大 麦 油 砂糖 白玉	にんじん 大根 白菜 せり ねぎ みかん	611	12.6	2.2
12 火	キーマカレー 牛乳 じゃこサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 しらす干し	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レーズン ピーマン 小松菜 もやし	628	14.0	3.0
13 水	ごまきなご揚げパン 牛乳 みそワントン 果物(りんご)	きな粉 牛乳 豚肉 なたと みそ	ミルクパン 白すりごま グラニュー糖 油 ごま油 ウェーブワントン	にんにく 生姜 にんじん コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし りんご	652	15.7	2.7
14 木	ご飯 牛乳 ほっけ けんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 白すりごま	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	641	19.2	2.7
15 金	じゃこわかめごはん 牛乳 肉豆腐 白菜漬け	わかめ しらす干し 牛乳 豚肉 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 きゅうり	591	18.1	2.9
18 月	ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 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 きゅうり	642	16.0	2.7
19 火	サイコロステーキライス 牛乳 グリーンサラダ 野菜ときのこのスープ	牛肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	にんにく パセリ キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれん草	715	11.4	2.4
20 水	黒パン 牛乳 ミートボールシチュー ツナドレサラダ	牛乳 豚ひき肉 まぐろ缶	黒砂糖パン 油 片栗粉 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム 生姜 ねぎ トマト缶 トマトピューレ グリンピース キャベツ	648	14.4	2.6
21 木	ゆかりご飯 牛乳 焼きししゃも 鶏の水炊き風スープ 野菜の生姜じょうゆ	牛乳 子持ちししゃも とり肉 豆腐	米 白ごま 砂糖	白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 生姜	590	18.9	2.8
22 金	みそラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 油 ラード ごま油 砂糖 片栗粉	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	657	16.3	3.7
25 月	マーボー豆腐丼 牛乳 大豆入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ 大豆	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 たら もやし きゅうり	640	15.9	2.6
26 火	きびご飯 牛乳 さばのおろしかけ 白菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 きび 油 片栗粉 砂糖	生姜 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	659	15.5	2.5
27 水	親子丼 牛乳 もやしのからしあえ 果物(ぼんかん)	とり肉 卵 のり 牛乳	米 大麦 砂糖	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ぼんかん	635	17.1	2.3
28 木	ガーリックフランス 牛乳 クリームシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	ソフトフランスパン マーガリン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	655	13.4	2.5
29 金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーのごまじょうゆあえ 豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 油 片栗粉	ブロッコリー キャベツ にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	627	21.1	2.6

※ 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15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	639	15.9	30.9	2.7	352	107	2.2	244	0.39	0.52	27	4.3
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



さいきん からだ なか い  
細菌やウイルスを体の中に入れていないために・・・

いただきますの前に、  
ま え せつ て あら  
石けんで手を洗いましょう。

