

令和3年



3 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
		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 月	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	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 白すりごま 片栗粉		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	698	14.7	3.0	
2 火	ソースかつ丼 牛乳 沢煮椀 ゆでキャベツ	豚肉 卵 牛乳		米 大麦 小麦粉 パン粉 油		にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	658	16.0	2.7	
3 水	きつね寿司 牛乳 豆腐のすまし汁 サザンゼリー	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐 アガー		米 砂糖 焼きふ 片栗粉 シュース		にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 みかん缶	599	13.8	2.4	
4 木	わかめとごまのごはん 牛乳 蒸しさわらのねぎソース 呉汁	わかめ 牛乳 さわら 油揚げ みそ 大豆		米 ごま ごま油 砂糖 こんにやく じゃが芋		生姜 ねぎ 大根 ごぼう にんじん	663	18.6	3.0	
5 金	ダイスチーズパン 牛乳 カレーシチュー キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 生クリーム		ダイスチーズパン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	643	16.9	3.4	
8 月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 じゃこ入り中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白すりごま		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ もやし 小松菜	647	16.0	2.3	
9 火	オムチキライス 牛乳 オニオンスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳		米 大麦 油 バター		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 生姜 コーン 小松菜	603	15.3	3.1	
10 水	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 カリカリ油揚げ入りサラダ	牛乳 さんま 油揚げ		米 砂糖 油		生姜 にんじん キャベツ ほうれん草	630	14.4	1.8	
11 木	揚げパン 牛乳 白玉団子スープ 果物(いちご)	きな粉 牛乳 とり肉		ショートニングパン 油 グラニュー糖 白玉粉 ごま油		にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 いちご	634	12.8	2.2	
12 金	ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 油 じゃが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ トマト缶	596	13.2	2.5	
15 月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー ワントンスープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 なたと		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブワントン		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 干しいたけ	647	16.2	2.8	
16 火	ココアパン 牛乳 マカロニグラタン ジュリエンスープ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ベーコン		ココアパン 油 マカロニ バター 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんじん キャベツ さやいんげん	710	14.1	3.2	
17 水	ダブルカレー 牛乳 みそドレサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳 みそ		米 大麦 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ もやし コーン	686	13.9	2.9	
18 木	きびご飯 牛乳 いかのマヨネーズ焼き じゃが芋のみそ汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 いか みそ わかめ 油揚げ		米 きび マヨネーズ じゃが芋 砂糖 白すりごま		たまねぎ にんじん もやし 小松菜	637	16.7	3.3	
19 金	菜めし 牛乳 鮭の香味焼き 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ		米 ごま油 油 こんにやく じゃが芋		ねぎ 生姜 ごぼう 大根 にんじん	634	18.4	2.9	
22 月	鶏五目ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮	とり肉 牛乳 豚ひき肉		米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉		にんじん たけのこ しめじ グリンピース 生姜 たまねぎ 干しいたけ	636	14.0	2.3	
23 火	お赤飯 ミルクコーヒー 鶏の唐揚げ 吉野汁	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 油揚げ		米 もち米 ごま 油 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋		生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	710	15.5	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	649	15.3	30.3	2.7	324	91	2.0	223	0.36	0.49	25	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