

令和3年



# 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															
		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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分量 (g)													
7 水	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	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	りんごソース	キャベツ	きゅうり	コーン	689	12.0	2.6			
8 木	ご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き けんちん汁 手作りふりかけ	牛乳	かじき	豚肉	豆腐	しらす干し	削り節	米	油	じゃが芋	こんにゃく	砂糖	ごま	にんにく	ごぼう	大根	にんじん	ねぎ	干しいたけ		591	18.2	2.3			
9 金	ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトスープ	牛乳	豚ひき肉	卵	ベーコン			米	パン粉	片栗粉	砂糖	油	じゃが芋	たまねぎ	にんじん	小松菜					658	15.4	2.5			
12 月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 もやしのナムル	牛乳	豆腐	豚肉				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	干しいたけ	チンゲンサイ	もやし	小松菜	585	16.5	2.3
13 火	ご飯 牛乳 さばの文化干し いものこ汁 野菜の磯あえ	牛乳	さば	みそ	のり			米	里芋	こんにゃく	ごま油			にんじん	大根	小松菜	ねぎ	キャベツ	ほうれん草		653	15.1	2.7			
14 水	はちみつトースト 牛乳 クリームシチュー 果物 (デコボン)	牛乳	とり肉	生クリーム				食パン	マーガリン	はちみつ	油	じゃが芋	小麦粉	バター	にんじん	たまねぎ	パセリ	デコボン			672	12.6	2.1			
15 木	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 ポトフ	豚ひき肉	ちりめんじゃこ	牛乳	豚肉	ウインナー	ベーコン	米	大麦	バター	油	じゃが芋		たまねぎ	にんじん	コーン	グリーンピース	キャベツ	パセリ		653	15.3	2.6			
16 金	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 花ふ入りすまし汁 菜の花のからしあえ	牛乳	さわら	みそ	豆腐			米	砂糖	焼きふ				生姜	大根	にんじん	ねぎ	小松菜	もやし	なばな		567	18.5	2.7		
19 月	豚肉丼 牛乳 根菜のみそ汁	豚肉	牛乳	油揚げ	みそ			米	油	こんにゃく	砂糖	じゃが芋		たけのこ	たまねぎ	ねぎ	大根	にんじん	ごぼう	小松菜		615	16.3	2.8		
20 火	ごまきなご揚げパン 牛乳 豆腐のスープ煮 果物 (清見オレンジ)	きな粉	牛乳	とり肉	豆腐			ショートニングパン	油	白すりごま	グラニュー糖	油	砂糖	片栗粉	にんにく	生姜	にんじん	たけのこ	しめじ	たまねぎ	白菜	小松菜	清見	666	15.6	2.5
21 水	親子丼 牛乳 こんにゃくサラダ	とり肉	卵	のり	牛乳			米	大麦	砂糖	こんにゃく	油	ごま	たまねぎ	にんじん	キャベツ	きゅうり				643	16.6	2.5			
22 木	塩野菜ラーメン 牛乳 ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉	なると	牛乳				中華めん	油	片栗粉	砂糖	ごま		にんにく	生姜	にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	チンゲンサイ	ねぎ	ごぼう	621	23.4	2.8	
23 金	ガーリックライス 牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツのスープ	ベーコン	牛乳	ホキ	パルメザンチーズ	豚肉		米	バター	油	マヨネーズ	パン粉		にんにく	パセリ	たまねぎ	にんじん	キャベツ	小松菜		675	15.2	3.3			
26 月	たけのこご飯 牛乳 呉汁	とり肉	油揚げ	牛乳	みそ	大豆		米	砂糖	こんにゃく	じゃが芋			たけのこ	にんじん	大根	ごぼう	ねぎ			562	15.3	2.6			
27 火	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉	生クリーム	牛乳				米	大麦	油	バター	小麦粉	ざらめ	砂糖	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース	にんにく	トマトピューレ	キャベツ	コーン	小松菜	660	12.1	2.5
28 水	青大豆とごまのごはん 牛乳 焼きししゃも すき焼き煮	大豆	牛乳	子持ちししゃも	豚肉	うずら卵	豆腐	米	もち米	砂糖	黒ごま	油	こんにゃく		しめじ	白菜	ねぎ				646	20.3	2.6			
30 金	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 ABCスープ オレンジゼリー	とり肉	牛乳	ベーコン	アガー			ミルクパン	砂糖	片栗粉	マカロニ	油	じゃが芋	生姜	にんじん	たまねぎ	セロリー	キャベツ	小松菜	みかん	オレンジジュース		649	16.9	3.0	

※ 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	636	15.7	30.5	2.6	328	100	2.1	247	0.41	0.52	27	4.1
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	25	4.5以上