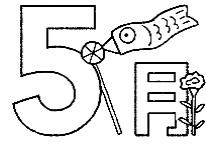


令和3年



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 (g)
6	木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 とり肉		米 大麦 油 はちみつ 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ		632	15.6	2.8
7	金	きびご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 沢煮椀	牛乳 かじき みそ 豚肉		米 きび 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま		にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜		610	16.3	2.3
10	月	チキンピラフ 牛乳 コーンクリームスープ	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ		米 大麦 油 バター ジャガ芋 小麦粉		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ		667	13.8	2.5
11	火	揚げパン 牛乳 カレーポトフ 果物(りんご)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 ウイン ナー		ショートニングパン 油 グラニュー糖 ジャガ芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ りんご		677	13.3	2.1
12	水	じゃこわかめごはん 牛乳 肉豆腐	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		583	18.0	2.4
13	木	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き みそけんちん汁 野菜のおかか和え	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ かつお節		米 ごま油 油 こんにゃく ジャガ芋		ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根 もやし キャベツ きゅうり		625	18.0	2.3
14	金	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵		米 大麦 油 砂糖 ジャガ芋 パン粉		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 小松菜		597	13.7	2.7
17	月	こぎつねご飯 牛乳 白玉団子スープ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉		米 大麦 油 砂糖 白玉粉 ごま油		にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜		598	13.6	2.2
18	火	みそラーメン 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 みそ 牛乳 大豆 しらす干し		中華めん 油 ラード ごま油 片栗粉 砂糖 ごま		にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜		646	17.6	3.6
19	水	中華丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 コーン		597	14.9	2.7
20	木	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 実だくさんみそ汁 昆布の佃煮	牛乳 さわら 油揚げ みそ 刻み昆布 削り節 しらす干し		米 大麦 ジャガ芋 砂糖 ごま		生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜		608	18.1	2.7
21	金	黒パン 牛乳 ハンガリー風シチュー 玉葱ドレッシングサラダ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ まぐろ缶		黒砂糖パン 油 ジャガ芋 小麦粉 バター 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり メロン		636	15.3	2.8
24	月	マーボー豆腐丼 牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり		611	15.5	2.9
25	火	ショートニングパン 牛乳 ポテトオムレツ バミセリスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵		ショートニングパン 油 ジャガ芋 バミセリ		にんじん たまねぎ パセリ ピーマン		638	15.2	3.2
26	水	ダブルカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚ひき肉 大豆 牛乳		米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖		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 きゅうり		650	14.1	2.8
27	木	ご飯 牛乳 さばのおろしがけ ジャガ芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ		米 油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋		生姜 大根 たまねぎ にんじん		675	15.1	2.6
28	金	昆布ごはん 牛乳 肉じゃが	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳		米 大麦 油 砂糖 ジャガ芋 しらたき		にんじん 干しいたけ たまねぎ		632	15.7	2.4
31	月	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 とり肉 なんと		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 干しいたけ		592	15.3	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18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	626	15.5	29.2	2.7	312	92	1.9	241	0.40	0.50	25	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	25	4.5以上