

令和3年



献立表

石神井西小学校

実施日	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)
1	火	菜めし 牛乳 鯖の文化干し 根菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 ジャガイモ	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	658	14.9	3.1
2	水	チキンライス 牛乳 キャベツのクリームスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	米 大麦 油 バター ジャガイモ 小麦粉	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	643	13.9	2.8
3	木	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 若鳥とこんにゃくのみそ煮 カリカリ油揚げ入りサラダ	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ しらす干し 削り節	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	生姜 ごぼう にんじん ねぎ 大根 干ししいたけ キャベツ ほうれん草	619	15.8	2.9
4	金	ぶどうパン 牛乳 豆まめオムレツ マカロニスープ	牛乳 いんげん豆 まぐろ缶 卵 ベーコン	ぶどうパン 油 バター マカロニ ジャガイモ	枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	620	15.7	3.1
7	月	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 華風大根	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり	615	16.5	2.4
8	火	ごまきなご揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ 果物(びわ)	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ミルクパン 油 白すりごま グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 びわ	616	15.1	2.4
9	水	ホイコーロー丼 牛乳 小松菜とじゃこの炒め物	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ 小松菜 もやし コーン	610	19.1	2.4
10	木	ひじきごはん 牛乳 鮭の西京焼き けんちん汁	とり肉 ひじき 大豆 牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	にんじん にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 干ししいたけ	600	20.4	2.4
11	金	ゆうやけごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 具だくさん汁	牛乳 竹輪 青のり 豚肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 白ごま 油 小麦粉 こんにゃく 片栗粉	にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	625	15.1	3.3
14	月	わかめとごまのごはん 牛乳 蒸しさわらのねぎソース 吉野汁	わかめご飯の素 牛乳 さわら とり肉 油揚げ	米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	641	18.2	2.6
15	火	ご飯 牛乳 ジャンボ肉シュウマイ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	たまねぎ 干ししいたけ 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 小松菜	661	16.1	2.3
16	水	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 ジャガイモ 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 キャベツ きゅうり コーン	691	11.3	2.6
17	木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ にんじん 白菜 干ししいたけ きくらげ たまねぎ もやし チンゲンサイ みかん パイン 桃	665	15.0	2.7
18	金	ご飯 牛乳 ほっけ 大根のみそ汁 ごま入りじゃこサラダ	牛乳 ほっけ 油揚げ わかめ みそ しらす干し	米 油 砂糖 ごま	大根 ねぎ 小松菜 にんじん もやし	613	19.4	3.4
21	月	ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ のり	米 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ 白すりごま	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜	650	15.2	2.8
22	火	フレンチトースト 牛乳 ボルシチ こだますいか	牛乳 卵 豚肉 いんげん豆 生クリーム	食パン 砂糖 バター 油 ジャガイモ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ すいか	580	16.5	2.4
23	水	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 油 白玉粉	にんじん 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	609	13.7	2.2
24	木	エビピラフ 牛乳 ミネストローネ コーンポテト	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 ベーコン	米 大麦 油 バター ジャガイモ マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト コーン	647	13.6	2.9
25	金	麦ご飯 牛乳 いかのチリソース 五目スープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵	米 大麦 片栗粉 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	647	18.0	2.3
28	月	豚キムチ丼 牛乳 ツナドレサラダ	豚肉 みそ 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キムチ 白菜 にら キャベツ きゅうり	601	16.2	2.3
29	火	ナン 牛乳 キーマカレー アスパラサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	ナン 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 もやし アスパラガス	612	16.5	3.0
30	水	きびご飯 牛乳 蝦仁(シャールン)豆腐 野菜のナムル	牛乳 とり肉 豆腐 えび	米 きび 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ もやし 小松菜 ねぎ	585	17.9	2.1

※ 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22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	628	16.0	28.8	2.7	343	96	2.3	242	0.39	0.52	26	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	25	4.5以上