

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)			
1 水	ダブルカレー 牛乳 カラフルサラダ	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 コーン 小松菜	629	14.6	2.8			
2 木	豚肉のしぐれご飯 牛乳 焼きししゃも そうめん汁	豚ひき肉 みそ 牛乳 子持ちししゃも 油揚げ とり肉	米 大麦 砂糖 そうめん	ごぼう さやいんげん 生姜 にんじん 干しいたけ もやし ねぎ 小松菜	535	19.1	2.7			
3 金	ホットドッグ 牛乳 ポトフ 果物(ぶどう)	ソーセージ 牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン	コッペパン 砂糖 ジャガ芋 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ぶどう	615	16.6	3.5			
6 月	豚肉丼 牛乳 キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ	575	17.9	3.2			
7 火	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚ひき肉 ウィンナー 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	561	14.5	2.9			
8 水	ごまごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉	米 大麦 白ごま 油 ジャガ芋 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ	587	21.7	2.6			
9 木	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ショートニングパン 油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	584	15.3	2.5			
10 金	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 野菜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 白すりごま	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 もやし 小松菜	608	17.4	2.5			
13 月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 じゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	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 小松菜 もやし	581	18.7	2.4			
14 火	塩野菜ラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 なんと 牛乳 うずら卵	中華めん 油 砂糖 片栗粉 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	582	17.3	2.7			
15 水	チキンピラフ 牛乳 ハンガリー風シチュー	とり肉 牛乳 豚肉 いんげん豆 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 トマト トマトピューレ パセリ	607	15.2	2.6			
16 木	ご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き さつま汁 野菜の磯あえ	牛乳 かじき とり肉 豆腐 みそ のり	米 さつま芋 ごま油	にんにく にんじん 大根 しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草	568	18.7	2.9			
17 金	中華丼 牛乳 海藻サラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 海藻	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 もやし きゅうり	539	16.1	2.6			
21 火	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き いものこ汁 みたらし団子	牛乳 とり肉 みそ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉	生姜 セロリー にんじん 大根 小松菜 ねぎ	605	15.6	2.4			
22 水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 ジャガ芋 こんにゃく	生姜 ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ	625	18.2	2.6			
24 金	ツナコーントースト 牛乳 ABCスープ ぶどうゼリー	まぐろ缶 牛乳 ベーコン アガー	食パン マヨネーズ 砂糖 マカロニ 油 ジャガ芋	コーン たまねぎ にんじん セロリー キャベツ 小松菜 ぶどうジュース	585	13.6	2.5			
27 月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 大根とわかめのスープ	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン 大根 しめじ ねぎ	547	17.7	2.9			
28 火	ぶどうパン 牛乳 フィッシュグラタン ツナドレサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム たら チーズ まぐろ缶	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	580	20.0	2.6			
29 水	親子丼 牛乳 キャベツのじゃこあえ	とり肉 卵 のり 牛乳 しらす干し	米 大麦 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ	585	18.7	2.5			
30 木	きびご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし みそ	米 きび 油 片栗粉 砂糖 ごま	にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜	576	16.8	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20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	584	17.2	31.2	2.7	327	84	2.2	230	0.40	0.52	22	5.0
平均値は中学年												