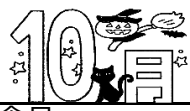


令和3年



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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
4月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜 コーン		605	16.2	2.7
5火	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き みそけんちん汁 手作りふりかけ	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ しらす干し 削り節		米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま		にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ		598	19.7	2.4
6水	青大豆とごまのごはん 牛乳 若鶏とコンヤリのみそ煮	大豆 牛乳 とり肉 豆腐 みそ		米 もち米 砂糖 黒ごま 油 こんにゃく		生姜 ごぼう にんじん ねぎ 大根 干しいたけ		539	16.5	2.8
7木	ごまきなこ揚げパン 牛乳 ボルシチ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム		ミルクパン 油 白すりごま グラニュー糖 油 じゃが芋		キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ		594	16.2	2.3
8金	チキンライス 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 じゃが芋 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 コーン パセリ		636	14.6	2.9
11月	ブルコギ丼 牛乳 小松菜とじゃこの炒め物	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 小松菜 コーン		588	21.1	2.5
12火	ゆかりご飯 牛乳 さんまの生姜煮 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ		米 白ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋		生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ		681	17.2	3.8
13水	ご飯 牛乳 肉豆腐 野菜の磯あえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり		米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれん草		559	18.4	1.9
14木	フレンチトースト 牛乳 カレーポトフ 果物(梨)	牛乳 卵 ベーコン とり肉 ウイン ナー		食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ なし		566	16.3	2.2
15金	ご飯 牛乳 蒸しさわらのねぎソース けの汁風	牛乳 さわら 高野豆腐 油揚げ 大豆 みそ		米 ごま油 砂糖 こんにゃく		生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ		598	20.6	2.5
18月	キムチチャーハン 牛乳 豚肉と豆腐のスープ煮	豚肉 牛乳 豆腐		米 大麦 油 ごま 砂糖 片栗粉		にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		574	18.0	3.2
19火	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き どさんこ汁	牛乳 鮭 みそ		米 ごま油 じゃが芋 バター		ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ コーン 小松菜		540	17.6	1.8
20水	ポークカレー 牛乳 キャベツのマリネ	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 りんご缶 キャベツ きゅうり		621	13.3	2.8
21木	麦ご飯 牛乳 ジャンボ肉しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉		米 大麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 春雨		たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ		622	15.8	2.3
22金	みそラーメン 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 みそ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ		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		570	19.6	3.4
25月	きびご飯 牛乳 ほっけ 実だくさんみそ汁 果物(みかん)	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ		米 きび じゃが芋		大根 にんじん ねぎ 小松菜 みかん		570	18.3	2.3
26火	きのこピラフ 牛乳 ししゃもの香り揚げ 卵とわかめのスープ	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ 卵		米 大麦 油 バター 片栗粉		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース 生姜 たけのこ ねぎ		606	17.8	3.3
27水	ご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐		米 油 こんにゃく 砂糖 ごま		しめじ 白菜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし		578	18.3	2.1
28木	栗ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き きのこけんちん汁	牛乳 ぶり とり肉 豆腐		米 ごま 栗 油 こんにゃく じゃが芋		生姜 ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ しめじ ねぎ		590	18.4	2.5
29金	ココアパン 牛乳 かぼちゃのシチュー 果物(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム		ココアパン 油 じゃが芋 小麦粉 バター		かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ りんご		618	14.0	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	593	17.3	31.4	2.6	346	94	2.3	186	0.28	0.39	10	5.5

平均値は中学年