

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月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 とり肉 なた		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン		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 キャベツ ねぎ もやし		591	18.0	2.7
2火	ツナピラフ 牛乳 卵とトマトのスープ 果物(みかん)	まぐろ缶 牛乳 とり肉 豆腐 卵		米 油 片栗粉		にんじん たまねぎ ピーマン コーン セロリー トマト みかん		595	15.8	2.3
4木	ガーリックフランス 牛乳 ミートボールシチュー	牛乳 豚ひき肉		ソフトフランスパン マーガリン 油 片栗粉 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋		パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 ねぎ トマト缶 トマトピューレ グリンピース		578	14.6	2.4
5金	鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも さつま汁	とり肉 牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ		米 大麦 油 砂糖 さつま芋		にんじん たけのこ しめじ グリンピース 大根 ねぎ		571	19.2	2.7
8月	ポークストロガノフ 牛乳 チーズ入りサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ		米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり		617	13.4	2.6
9火	麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 白玉団子スープ	牛乳 鮭 みそ とり肉		米 大麦 バター 砂糖 白玉粉 ごま油		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 白菜 ねぎ 小松菜		606	18.4	2.3
10水	ホットドッグ 牛乳 キャベツのクリームスープ	ソーセージ 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム		コッペパン 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉		たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ		595	15.7	3.3
11木	きびご飯 牛乳 鯖の文化干し 野菜ときのこの味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ		米 きび		にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜		584	16.5	2.3
12金	五目うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 片栗粉 油 小麦粉		にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜		588	19.0	2.9
15月	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 トック ごま油		にんにく にんじん たまねぎ キムチ 白菜 なら 生姜 干しいたけ ねぎ 小松菜		603	17.5	3.1
16火	黒パン 牛乳 いかのマヨネーズ焼き マカロニスープ 果物(りんご)	牛乳 いか みそ ベーコン いんげん豆		黒砂糖パン マヨネーズ 油 じゃが芋 マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト缶 りんご		598	17.9	3.2
17水	ホイコーロー丼 牛乳 たまご入り五目スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵		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		601	18.1	2.6
18木	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		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん パインアップル 桃		581	15.1	2.7
19金	秋のかおりご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き 白菜のみそ汁	とり肉 牛乳 かじきまぐろ 油揚げ みそ		米 さつま芋 米ぬか油 砂糖		にんじん しめじ にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ		599	19.6	3.1
22月	ごまごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 青菜と油揚げの醤油炒め	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ		米 大麦 白ごま 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		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		596	16.3	2.7
24水	ナン 牛乳 キーマカレー ツナドレサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ缶		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 きゅうり		591	17.9	3.1
25木	ご飯 牛乳 魚のあずま煮 あんかけ汁	牛乳 ホキ 油揚げ とり肉		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま そうめん		にんじん 干しいたけ もやし ねぎ 小松菜		598	15.7	2.6
26金	麦ご飯 牛乳 ほうれん草の卵焼き 大根のみそ汁 昆布の佃煮	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ みそ 刻み昆布 削り節 しらす干し		米 大麦 油 砂糖 ごま		にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 ねぎ		585	18.0	2.8
29月	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 中華風大根	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		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 大根 きゅうり		587	17.2	2.5
30火	こぎつねご飯 牛乳 鶏の水炊き風 野菜のごま酢あえ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐		米 大麦 油 砂糖 白すりごま		にんじん 白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ もやし 小松菜		598	18.3	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	593	17.1	31.4	2.7	326	84	2.2	193	0.27	0.38	11	4.8

平均値は中学年