

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 (%)	塩分量 (g)
1 水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き もやしの炒めナムル 豆腐のチゲ風	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 油 ごま油 白ごま しらたき	にんじん もやし 小松菜 いら 大根 たまねぎ ねぎ キムチ	591	22.8	3.0
2 木	クリームライス 牛乳 かりかりベーコンサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム ベーコン	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草	599	13.0	2.4
3 金	豆わかご飯 牛乳 さわらのごまつけ焼き じゃがいもそぼろ煮	わかめ 大豆 牛乳 さわら 豚ひき肉	米 大麦 白ごま 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース	625	19.5	2.5
6 月	練馬スパゲティ 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳 しらす干し	スパゲッティ 油 砂糖 ごま	大根 小松菜 にんじん もやし	559	18.9	2.7
7 火	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン キャベツのスープ	ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト 豚肉	米 バター 油 じゃが芋	にんにく パセリ 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	604	16.5	3.4
8 水	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 呉汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ 大豆	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	601	20.5	3.1
9 木	はちみつレモントースト 牛乳 ポトフ 果物(デコポン)	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	食パン マーガリン はちみつ じゃが芋 油	レモン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ デコポン	575	14.8	2.5
10 金	親子丼 牛乳 根菜汁	とり肉 卵 のり 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	628	18.3	3.0
13 月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 こんにゃくサラダ 果物(ぼんかん)	牛乳 豆腐 豚肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま	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 キャベツ きゅうり ぼんかん	589	16.8	2.4
14 火	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き きんぴらごぼう 実だくさんみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 ごま油 こんにゃく 油 砂糖 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 小松菜	598	17.7	2.6
15 水	チキンカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	とり肉 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 キャベツ きゅうり	636	12.2	2.9
16 木	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 豚汁 塩きゅうり	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう 大根 にんじん きゅうり	605	19.4	2.8
17 金	味噌五目肉うどん 牛乳 カラメルポテト	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳	うどん 油 さつま芋 油 砂糖 バター	にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜	610	15.1	1.8
20 月	ブルコギ丼 牛乳 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐	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 いら もやし ねぎ 小松菜	595	18.8	2.8
21 火	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 いんげん豆	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 油	キャベツ ねぎ いら にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜	602	15.3	1.5
22 水	鶏ごぼうご飯 牛乳 さわらの照り焼き かぼちゃの味噌汁	とり肉 牛乳 さわら 油揚げ みそ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ	609	19.2	3.2
23 木	ご飯 牛乳 豆腐の五目煮 ごまポテト	牛乳 とり肉 豆腐 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しめじ ねぎ	605	16.3	1.8
24 金	チョコチップパン 牛乳 フライドチキン 星形マカロニスープ ミニトマト	牛乳 とり肉 ベーコン	チョコチップパン 片栗粉 小麦粉 マカロニ 油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ミニトマト	660	16.7	2.7

※ 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	605	17.3	31.5	2.6	326	92	2.3	194	0.28	0.38	13	6.0
平均値は中学年												