

令和4年

10月 献立表

石神井西小学校

実施日 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分量 (g)
11 火	きつね寿司 牛乳 七草風白玉団子スープ	油揚げ のり 牛乳 とり肉	米 砂糖 白玉団子	にんじん 干しいたけ 大根 白菜 せりねぎ	622	13.9	2.5
12 水	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 ジャガ芋 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 コーン	642	12.9	2.7
13 木	うぐいすきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ 青菜とコーンのソテー	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン	ショートニングパン 油 グラニュー糖 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン	640	15.0	2.6
14 金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 沢煮椀 果物(ぼんかん)	牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉	米 大麦 砂糖	生姜 ねぎ にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ 小松菜 ぼんかん	593	18.1	2.6
17 月	豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ	豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	600	13.9	2.1
18 火	みそラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 油 ラード ごま油 砂糖 片栗粉 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 ごぼう	578	18.1	3.5
19 水	ゆかりご飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが 白菜漬け	牛乳 子持ちししゃも 豚肉	米 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 白菜 きゅうり	594	18.6	3.1
20 木	ご飯 牛乳 ほっけ つくね汁 手作りふりかけ	牛乳 ほっけ 鶏ひき肉 みそ しらす干し 削り節	米 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 ねぎ 大根 にんじん たまねぎ 小松菜	573	21.8	2.4
21 金	ぶどうパン 牛乳 ラザニア ジュリエヌスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ・スパゲッティ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ さやいんげん	642	15.8	3.7
24 月	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃこ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら キャベツ もやし 小松菜	591	17.7	2.5
25 火	高野飯 牛乳 さわらの生姜風味焼 き 吉野汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 さわら 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 片栗粉	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 大根 ねぎ しめじ 小松菜	607	20.4	2.9
26 水	麦ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目煮	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉	米 大麦 油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう たけのこ さやいんげん	638	17.1	2.0
27 木	黒パン 牛乳 カレーシチュー お菓子ななまたまご	牛乳 豚肉 生クリーム アガー	黒砂糖パン 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖 サイダー	にんにく にんじん たまねぎ パセリ 桃缶	641	14.3	2.5
28 金	麦ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 実だくさんみそ汁	牛乳 かじき みそ 油揚げ	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ジャガ芋	大根 にんじん ねぎ 小松菜	604	16.3	2.4
31 月	エビピラフ 牛乳 洋風すいとん 果物(みかん)	えび とり肉 牛乳 パルメザンチーズ	米 大麦 油 バター 小麦粉 白玉粉 ジャガ芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ しめじ 小松菜 みかん	595	15.9	2.5

※ 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15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	611	16.6	30.9	2.7	334	84	2.2	204	0.27	0.39	12	6.2
平均値は中学年												

学校給食の献立の移りかわり

明治22年

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年

コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

