

令和4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 火	ご飯 牛乳 ジャンボ肉シュウマイ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐		米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮		たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 小松菜		621	17.2	2.3
2 水	きなこトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 果物 (はるみ)	きな粉 牛乳 とり肉 生クリーム		食パン マーガリン 砂糖 油 ジャガ芋 マカロニ バター 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 はるみ		645	13.5	2.2
3 木	豆まきごはん 牛乳 いかのマヨネーズ焼き 豚汁	大豆 牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐		米 もち米 油 マヨネーズ こんにゃく ジャガ芋		干しいたけ にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ		609	20.4	3.5
4 金	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 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		636	12.2	2.9
7 月	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 しらす干し		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし		606	17.8	2.6
8 火	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き あんかけ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ とり肉		米 バター 砂糖 そうめん 片栗粉		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ 小松菜		573	20.0	2.6
9 水	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐		米 きび 油 こんにゃく 砂糖 白すりごま		しめじ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん		585	18.5	2.2
10 木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 しらす干し		中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ		592	19.5	2.9
14 月	練馬スパゲティー 牛乳 カラフルサラダ チョコプリン	まぐろ缶 のり 牛乳 アガー 生クリーム		スパゲッティ 油 オリーブオイル 砂糖		大根 キャベツ にんじん コーン 小松菜		633	16.4	2.4
15 火	オムチキライス 牛乳 マカロニスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳 ベーコン		米 大麦 油 バター マカロニ ジャガ芋		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 キャベツ 小松菜		591	15.6	2.7
16 水	ガーリックフランス 牛乳 コーンシチュー キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 パルメザンチーズ		ソフトフランスパン マーガリン 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖		パセリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり		623	14.3	2.8
17 木	ご飯 牛乳 さばの文化干し みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ		米 油 こんにゃく ジャガ芋		ごぼう にんじん 大根 ねぎ		621	16.8	2.3
18 金	ご飯 牛乳 ししゃもの磯部揚げ 豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐		米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		639	17.9	2.2
21 月	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なんと		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 たまねぎ キムチ 白菜 たら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ		608	18.2	3.0
22 火	わかめとごまのごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ のっぺい汁	わかめご飯の素 牛乳 かじき 豚肉		米 ごま 片栗粉 小麦粉 油 ジャガ芋 こんにゃく		生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜		613	17.6	2.4
24 木	マーガリンパン 牛乳 ハンガリー風シチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ		マーガリンパン 油 ジャガ芋 小麦粉 バター 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ 小松菜		583	15.2	2.7
25 金	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ジャガ芋のみそ汁 海苔の佃煮	牛乳 ぶり わかめ 油揚げ みそ のり		米 大麦 ジャガ芋 砂糖		生姜 たまねぎ にんじん		595	18.4	3.1
28 月	ポークストロガノフ 牛乳 ツナドレサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶		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		625	13.6	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	611	16.8	33.9	2.6	332	89	2.2	203	0.27	0.39	11	5.7
平均値は中学年												