

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		
日	曜		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	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ	591	16.6	2.8
2	水	フレンチトースト 牛乳 ポトフ	牛乳 卵 豚肉 ウィンナー ベーコン	食パン 砂糖 バター ジャガ芋 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	561	17.3	2.7
3	木	ちらし寿司 牛乳 豆腐のすまし汁 果物(いちご)	あなご 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 油 焼きふ 片栗粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 いちご	514	16.7	2.8
4	金	ご飯 牛乳 ハンバーグ 野菜といんげん豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン いんげん豆	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ジャガ芋	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	640	16.5	2.8
7	月	ホイコーロー丼 牛乳 五目スープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	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	580	18.1	2.8
8	火	ダブルカレー 牛乳 キャベツサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 大麦 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 コーン	636	14.5	2.8
9	水	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 白菜のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 砂糖	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ	612	15.8	3.1
10	木	ごまきなご揚げパン 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 ジャガ芋	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
11	金	中華丼 牛乳 大根とじゃこのサラダ	豚肉 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 大根 きゅうり	545	16.6	2.7
14	月	マーボー豆腐丼 牛乳 こんにゃくサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ごま	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 きゅう り	587	16.4	2.7
15	火	ジャンバラヤ 牛乳 バミセリスープ	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 砂糖 バミセリ ジャガ芋	トマトジュース にんにく 生姜 にんじ ん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	565	13.2	2.9
16	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 根菜のみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	生姜 にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	556	17.4	2.4
17	木	スパゲティミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 バター 砂糖	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	562	18.0	2.5
18	金	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き さつま汁	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ	米 ごま油 さつま芋	ねぎ 生姜 にんじん 大根 しめじ	583	18.7	2.1
22	火	クリームライス 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	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 もやし レーズン	590	12.8	2.2
23	水	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉	米 もち米 ごま 油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	599	16.6	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16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	584	16.3	31.7	2.6	314	82	2.1	198	0.29	0.36	11	4.7

平均値は中学年