

令和4年

9月献立表

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 アガー		米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン みかん缶 オレンジジュース		677	12.0	28.6	2.1
2 金	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油		ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜		570	15.6	43.6	2.5
5 月	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉		米 米ぬか油 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 なら もやし 白菜 チンゲンサイ		591	16.6	24.8	2.8
6 火	ごまごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉		米 大麦 白ごま 米ぬか油 ジャガイモ しらたき 砂糖		にんじん たまねぎ 干しいたけ		587	21.7	24.5	2.6
7 水	エスニックチャーハン 牛乳 中華風コンソープ	とり肉 牛乳 卵		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん チンゲンサイ		555	15.1	25.3	2.5
8 木	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり コーン		604	15.2	38.7	2.0
9 金	菊花寿司 牛乳 菊花しゅうまい 野菜のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		米 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉		にんじん 干しいたけ かんぴょう 菊 さやえんどう たまねぎ 生姜 コーン 大根 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ		594	17.8	33.5	3.4
12 月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆		米 米ぬか油 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ		たまねぎ 生姜 大根 ごぼう にんじん ねぎ		599	19.8	28.8	2.2
13 火	こぎつねご飯 牛乳 いものこ汁 月見団子(みたらし)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉		にんじん 大根 小松菜 ねぎ		575	14.1	24.3	2.7
14 水	ホットドッグ(セルフ) 牛乳 ポトフ 果物(ぶどう)	ソーセージ 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン		コッペパン 砂糖 ジャガイモ 米ぬか油		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 ぶどう		602	16.8	42.5	3.5
15 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 ABCスープ	豚肉 牛乳 ベーコン とり肉		米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 マカロニ		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ パセリ粉		586	16.5	30.6	2.3
16 金	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 ジャコサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		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 小松菜 もやし		581	18.7	28.8	2.4
20 火	萩ごはん 牛乳 魚の香味焼き 野菜の和風ごま炒め けんちん汁	小豆 牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 豆腐		米 もち米 砂糖 米ぬか油 白ごま ジャガイモ こんにゃく		枝豆 にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ		579	20.5	30.8	2.7
21 水	塩野菜ラーメン 牛乳 煮たまご カレー根菜フライ	豚肉 なんと 牛乳 うずら卵		中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ ごぼう		566	17.5	35.5	2.6
22 木	中華丼 牛乳 海藻サラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 海藻		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		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 もやし きゅうり		565	16.1	30.4	2.6
26 月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 大根とわかめのスープ	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉		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 大根 しめじ ねぎ		556	18.1	24.8	2.9
27 火	親子丼 牛乳 キャベツのじゃこあえ	とり肉 卵 のり 牛乳 しらす干し		米 大麦 砂糖		たまねぎ にんじん キャベツ		585	18.7	30.2	2.5
28 水	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 野菜のごま酢	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま		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 もやし 小松菜		608	17.4	32.3	2.5
29 木	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし みそ		米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ごま		にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜		576	16.6	26.9	2.6
30 金	ハヤシライス 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 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり		647	13.4	32.6	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	590	16.9	30.9	2.6	314	85	2.1	191	0.32	0.39	11	5.2



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク