

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 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 米ぬか油 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 じゃが芋 キャベツ もやし 小松菜		591	17.7	32.0	2.5
4 火	青大豆とごまのごはん 牛乳 若鶏とじゃがのみそ煮 果物 (梨)	大豆 牛乳 とり肉 豆腐 みそ		米 もち米 砂糖 黒ごま 米ぬか油 こんにゃく		生姜 ごぼう にんじん ねぎ 大根 干しいたけ なし		568	15.8	27.3	2.8
5 水	ごまきなご揚げパン 牛乳 ポルシチ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム		ミルクパン 米油 白すりごま グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋		キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ		580	16.5	39.4	2.3
6 木	麦ご飯 牛乳 ジャンボ肉シウマイ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉		米 大麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 春雨		たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ		622	15.8	28.4	2.3
7 金	さつまいもご飯 牛乳 さばの七味焼き 根菜のすまし汁	牛乳 さば		米 もち米 さつまいも ごま 砂糖 ごま油 里芋		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん 大根 ごぼう		559	16.6	29.1	2.9
11 火	キムチチャーハン 牛乳 豚肉と豆腐のスープ煮	豚肉 牛乳 豆腐		米 大麦 米ぬか油 ごま 砂糖 片栗粉		にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		574	18.0	28.5	3.2
12 水	きつねうどん 牛乳 野菜のごま和え	豚肉 油揚げ 牛乳		うどん 砂糖 白すりごま		生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし 小松菜		546	19.4	32.8	2.7
13 木	ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き 野菜の塩昆布和え きのごけんちん汁	牛乳 とり肉 みそ 塩昆布 豚肉 豆腐		米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋		生姜 大根 きゅうり にんじん ごぼう なめこ しめじ 干しいたけ ねぎ		579	17.5	29.7	2.3
14 金	きのごピラフ 牛乳 ししゃもの香り揚げ 卵とわかめのスープ	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ 卵		米 大麦 米ぬか油 バター 片栗粉 油		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース 生姜 たけのこ ねぎ		609	16.3	36.7	3.4
17 月	ポークカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳		米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 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		621	13.3	31.6	2.8
18 火	秋のかおりおこわ 牛乳 大根のそぼろ煮 なめこ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 豆腐 みそ		米 もち米 米ぬか油 さつまいも 砂糖 片栗粉 みそ		にんじん しめじ グリーンピース 生姜 たまねぎ 大根 なめこ ねぎ		580	17.0	31.5	3.2
19 水	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 米ぬか油		パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン		593	17.7	31.0	2.8
20 木	わかめとごまのごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 吉野汁	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 油揚げ		米 ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉		にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ しめじ 小松菜		607	17.3	31.9	2.6
21 金	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 バター 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン		576	14.2	32.2	2.5
24 月	豚肉丼 牛乳 野菜のみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ みそ		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖		たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ		570	17.6	25.4	3.0
25 火	ご飯 牛乳 秋鮭の塩焼き 野菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 鮭 かつお節 豚肉 厚揚げ		米 米ぬか油 ちくわぶ こんにゃく 里芋 片栗粉		もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ		556	21.7	23.8	2.4
26 水	チキンライス 牛乳 ABCスープ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ベーコン アガー 生クリーム		米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ かぼちゃ		617	12.7	30.6	3.0
27 木	ご飯 牛乳 肉豆腐 野菜の磯あえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれん草		559	18.4	28.2	1.9
28 金	セルフカツバーガー 牛乳 ポイルキャベツ ユンカール-UP	豚肉 卵 牛乳 ベーコン とり肉 パルメザンチーズ		ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター		キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ粉		699	17.5	45.1	3.4

※ 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19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	16.8	31.5	2.7	338	93	2.2	193	0.30	0.38	12	5.8



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