

令和5年

1月献立表

石神井西小学校

実施日	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 (%)	塩分量 (g)			
10	火	カレーライス 牛乳 福神漬 コールスローサラダ	豚肉 牛乳	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 福神漬 キャベツ きゅうり コーン	653	12.5	29.6	2.5			
11	水	きつね寿司 牛乳 七草風白玉団子スープ 果物(みかん)	油揚げ のり 牛乳 とり肉	米 砂糖 白玉粉	にんじん 干しいたけ 大根 白菜 せり ねぎ みかん	625	13.8	25.5	2.4			
12	木	うぐいすきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ りんごゼリー	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー アガー	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんごジュース	626	14.2	40.7	1.9			
13	金	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 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 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	590	20.8	31.9	2.9			
16	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 クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 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	31.1	2.1			
17	火	みそラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんと揚げ	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 米ぬか油 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	33.6	3.5			
18	水	ゆかりご飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが 白菜漬	牛乳 ししゃも 豚肉	米 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 グリーンピース 白菜 きゅうり	582	17.9	25.8	3.1			
19	木	ぶどうパン 牛乳 ラザニア ジュリエンスープ	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 パセリ粉 セロリー キャベツ さやいんげん	626	16.2	36.9	3.7			
20	金	ごまごはん 牛乳 揚げぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐	米 大麦 白ごま 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	580	15.6	31.3	2.4			
23	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 にら キャベツ もやし 小松菜	581	17.8	32.5	2.5			
24	火	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 キャベツのさっぱり和え みそワナン	豚肉 牛乳 なたとみそ	米 大麦 ごま油 砂糖 米ぬか油 ウェーブワナン	キムチ(70%以上不使用) たくあん キャベツ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 コーン ねぎ 干しいたけ もやし	580	18.3	26.5	3.3			
25	水	キャラットライス 牛乳 肉団子入り野菜スープ キャラットオレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天	米 大麦 ごま油 白ごま 片栗粉 春雨 砂糖	にんじん ねぎ 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 小松菜 オレンジジュース	577	14.1	25.9	2.5			
26	木	麦ご飯 牛乳 むろあじのさんが焼き ごま和え むらくもじる	牛乳 むろあじ 鶏ひき肉 ひじき みそ とり肉 卵	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのきたけ	585	20.7	27.1	2.3			
27	金	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご 五目煮	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん	603	17.5	31.3	2.0			
30	月	ブルコギ丼 牛乳 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし ねぎ 小松菜	577	19.2	27.8	2.8			
31	火	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 米ぬか油 バター 小麦粉 白玉粉 ジャガイモ	にんじん マッシュルーム たまねぎ しめじ 小松菜 みかん	578	16.1	25.5	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	596	16.6	30.3	2.7	328	85	2.1	219	0.30	0.40	13	5.9



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

がつ か にち
1月24日～30日は、
ぜん こく がつ こう きゅう しょう かん
全国学校給食週間!

