

令和5年

3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)
1 水	ごまきなご揚げパン 牛乳 ポルシチ果物(いちご)	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 いちご		599	16.3	38.3	2.3
2 木	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 米ぬか油 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	25.8	2.8
3 金	五目ちらし寿司 牛乳 紅白すまし汁 ピーチゼリー	あなご 卵 のり 牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん アガー		米 砂糖 米ぬか油		かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 かぶ えのきたけ 桃缶 桃ジュース		586	15.2	24.7	2.6
6 月	ジャンバラヤ 牛乳 パミセリスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 砂糖 パミセリ じゃが芋		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン		595	13.4	30.1	2.9
7 火	ご飯 牛乳 焼き鯖の葱かつおたれ 実だくさんみそ汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ みそ		米 砂糖 じゃが芋		生姜 ねぎ 白菜 にんじん 小松菜		583	19.4	32.1	2.2
8 水	セルフカツバーガー 牛乳 ボイルキャベツ ｺｰﾝｶｰﾄﾞ	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
9 木	マーボー豆腐丼 牛乳 こんにやくサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり		587	16.4	31.6	2.7
10 金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ポトフ 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豚肉 ウインナー ベーコン		米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 米ぬか油		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜 みかん		683	16.6	33.3	3.1
13 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 アセロラゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋 アセロラジュース		生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ バインアップル缶		625	17.9	28.2	2.6
14 火	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー オレンジチーズスフレ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 生クリーム カテージチーズ 卵		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 パン粉		大根(地場) キャベツ にんじん もやし コーン オレンジジュース みかん缶		647	16.0	37.4	2.9
15 水	クリームライス 牛乳 じゃこ入り大根サラダ	とり肉 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ごま油 白ごま		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 大根 きゅうり		590	13.9	36.9	2.3
16 木	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き せんべい汁	牛乳 鮭 豚肉 とり肉		米 ごま油 南部せんべい		ねぎ 生姜 にんじん 大根 ごぼう しめじ 白菜		582	19.2	29.4	1.7
17 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 コロコロ野菜ときのこのスープ 果物(せとが)	牛肉 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しめじ コーン ほうれん草 はるみ		589	15.0	30.9	2.0
20 月	ダブルカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト 寒天		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 粉糖		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 みかん缶 バインアップル缶 桃缶		685	14.4	29.4	2.4
22 水	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀 果物(冷凍パイ)	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉		米 もち米 ごま 米ぬか油 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 冷凍パイ		629	16.0	30.8	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15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	617	16.3	32.4	2.6	320	87	2.3	199	0.31	0.39	15	5.3



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

食物アレルギー表示

特定原材料 (7品目)	特定原材料に準ずるもの (21品目)
<p>たまご 卵 にゅう 乳 こむぎ 小麦 らっか せい 落花生 (ピーナッツ) かに えび</p>	<p>アーモンド あわび いか カシュー ナッツ キウイ フルーツ きゅうにく 牛肉 くるみ ごま さけ さば だいず 鶏肉 バナナ 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご セラチン</p>

