令和5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			
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	チキンカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ざらめ じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 にんじん ピクルス トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	574	13.4	25.6	2.1
5	火	プルコギ丼 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 にら もやし 白菜 チンゲンサイ	594	16.5	24.7	2.7
6	水	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 干ししいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	570	15.6	43.6	2.4
7	木	エスニックチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 卵 アガー	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 オレンジジュース	598	14.2	23.3	2.6
8	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 干ししいたけ かんぴょう 菊 さやいんげん たまねぎ 生姜 コーン 大根 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	587	17.6	33.7	2.8
11	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 じゃが芋	たまねぎ しめじ 生姜 大根 ごぼう にんじん ねぎ	607	19.8	28.6	2.3
12	火	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜スープ	とり肉 えび いか　牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	米 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ粉 セロリー キャベツ コーン	553	19.6	31.1	3.1
13	水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	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	575	15.9	36.0	2.0
14	木	中華丼 牛乳 ﾁﾝｹﾞﾝ菜としめじのｽｰﾌ	豚肉 いか　うずら卵 牛乳 とり肉 豆腐	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 しめじ	573	18.8	28.1	2.9
15	金	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 大根サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり コーン	605	16.7	32.4	2.4
19	火	カレーピラフ 牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり クリーム	米 米ぬか油 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	597	13.5	36.8	2.9
20	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 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 ぶどう	602	16.7	42.6	3.5
21	木	萩ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら かぼちゃの味噌汁	小豆 牛乳 さば みそ 竹輪 油揚げ	米 もち米 砂糖 ごま油	枝豆 ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ かぼちゃ	604	18.1	30.1	3.2
22	金	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	2.2
25	月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 じゃこサラダ	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 干ししいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし	581	18.7	28.8	2.4
26	火	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 グリンピース にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり	631	13.6	33.4	2.7
27	水	塩野菜ラーメン 牛乳 煮たまご カレー根菜フライ	豚肉 なると 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 れんこん	579	17.3	34.7	2.6
28	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
29	金	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

※　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	588	16.5	31.3	2.6	316	84	2.3	203	0.29	0.39	12	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