令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	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	573	18.0	32.8	2.4
3	火	カレーライス 牛乳 福神漬 青菜とコーンのソテー	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 福神漬 コーン 小松菜 もやし	645	13.1	31.8	2.6
4	水	秋のかおりおこわ 牛乳 ぶりの照り焼き 根菜のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶり	米 もち米 米ぬか油 さつま芋 里芋	にんじん しめじ グリンピース 生姜 干ししいたけ 大根 ごぼう	580	17.9	31.0	2.6
5	木	麦ご飯 牛乳 ジャンボ肉シュウマイ 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 干ししいたけ 生姜 ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	605	16.0	29.2	2.3
6	金	セルフカツバーガー 牛乳 ボイルキャベツ ジュリエンヌスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米ぬか油	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん	596	18.2	43.6	3.6
11	水	きつねうどん 牛乳 野菜のごま和え 果物（梨）	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 白すりごま	生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 なし	546	18.4	31.0	2.6
12	木	キムチチャーハン 牛乳 豚肉と豆腐のスープ煮 ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 アガー	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 干ししいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ ぶどうジュース	588	17.1	27.9	3.2
13	金	青大豆とごまのごはん 牛乳 いかのマヨネーズ焼き 豚汁	大豆 牛乳 いか　みそ 豚肉 豆腐	米 もち米 砂糖 黒ごま マヨネーズ（卵なし） 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	573	20.7	33.6	3.3
16	月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 もずく とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 ねぎ えのきたけ 大根	580	17.0	34.0	2.5
17	火	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 干ししいたけ たまねぎ 大根 ねぎ しめじ 小松菜	589	17.6	32.7	2.6
18	水	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ	570	17.6	28.6	1.5
19	木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ きゅうり もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	639	17.2	29.7	3.0
20	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 グリンピース パセリ にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン	577	14.1	32.0	2.5
23	月	きのこピラフ 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 グリンピース 生姜 たけのこ ねぎ	581	16.3	37.6	3.2
24	火	豚肉丼 牛乳 じゃが芋のみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん	571	17.4	25.1	3.0
25	水	チーズパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 白菜のクリームスープ	牛乳 とり肉 ハム 生クリーム	チーズパン パン粉 米ぬか油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん 白菜	590	19.3	45.2	2.7
26	木	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ピーマン もやし ねぎ	561	19.3	27.1	2.5
27	金	さつまいもご飯 牛乳 さばの七味焼き 月見団子汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 ごま油 米ぬか油 白玉粉	にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	610	17.4	30.8	2.9
30	月	あぶたま丼 牛乳 野菜の塩昆布和え	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ グリンピース 大根 きゅうり	584	18.2	32.4	1.8
31	火	チキンライス 牛乳 ABCスープ かぼちゃのマフィン	とり肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ かぼちゃ	678	11.8	30.4	3.2

※　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	592	17.1	32.3	2.7	336	88	2.1	188	0.29	0.39	10	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