令和5年　12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)
1	金	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き きんぴらごぼう 実だくさんみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 ごま油 こんにゃく 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 小松菜	580	18.0	28.6	2.6
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 みそドレサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳 みそ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	大根（地場） キャベツ にんじん もやし コーン	568	16.3	34.4	2.8
5	火	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン キャベツのスープ	ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト 豚肉	米 バター 米ぬか油 じゃが芋	にんにく パセリ粉 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	586	16.8	35.3	3.4
6	水	オムチキライス 牛乳 オニオンスープ	とり肉 ウインナー　卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ 生姜 コーン 小松菜	573	16.1	33.9	2.9
7	木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの塩昆布和え 沢煮椀	牛乳 さば 昆布 みそ 塩昆布 豚肉	米 大麦 砂糖	生姜 きゅうり にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干ししいたけ 小松菜	587	19.4	29.4	4.0
8	金	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 のり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 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 きゅうり もやし りんご	568	17.5	28.5	2.1
11	月	クリームライス 牛乳 ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり	611	13.5	38.3	2.2
12	火	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 とり肉 チーズ わかめ 豆腐	米 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 しめじ ねぎ	597	17.4	32.0	2.5
13	水	親子丼 牛乳 根菜汁	とり肉 卵 のり 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干ししいたけ	598	18.9	30.9	3.0
14	木	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 呉汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	583	19.1	32.6	3.0
15	金	茶飯 牛乳 おでん キャベツのおかか和え 果物(みかん)	牛乳 昆布 つみれ さつま揚げ がんもどき はんぺん 竹輪 うずら卵 かつお節	米 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	にんじん 大根 キャベツ きゅうり みかん	582	16.2	22.0	3.1
18	月	プルコギ丼 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
19	火	ほうとう風うどん（山梨県） 牛乳 ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米ぬか油 米油 小麦粉	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	601	18.4	30.4	3.5
20	水	冬野菜カレーライス 牛乳 福神漬 コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく にんじん カリフラワー れんこん たまねぎ 大根 福神漬 キャベツ 小松菜 コーン	603	12.5	27.9	2.8
21	木	ご飯 牛乳 豆腐の五目炒め ごまポテト	牛乳 とり肉 豆腐 うずら卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しめじ ねぎ	587	16.6	31.6	1.8
22	金	チョコチップパン 牛乳 コメッコフライドチキン ミネストローネ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 アガー	チョコチップパン 油 米粉　米ぬか油 じゃが芋 マカロニ バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ピーマン オレンジジュース	689	16.4	40.0	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	593	17.0	31.6	2.8	329	91	2.2	215	0.25	0.40	13	6.1

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