令和6年　　2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	木	きびご飯 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 きび 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	17.8	28.9	1.5
2	金	やこめ 牛乳 いわしの生姜煮 具だくさんみそ汁	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 里芋	にんじん 干ししいたけ 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	599	20.8	33.1	2.8
5	月	ご飯 牛乳 菜の花だんご 春雨スープ 果物(ぽんかん)	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉	米 ごま油 片栗粉 春雨	たまねぎ 生姜 干ししいたけ コーン にんじん 白菜 チンゲンサイ ぽんかん	578	16.3	28.3	2.0
6	火	コーンピラフ 牛乳 マーマレードチキン 白菜のクリームスープ	とり肉 牛乳 ハム 生クリーム	米 バター 米ぬか油 マーマレード 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく 白菜	612	16.4	39.3	2.9
7	水	五目うどん 牛乳 大学いも	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 片栗粉 さつま芋 米ぬか油 砂糖 みずあめ 黒ごま	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干ししいたけ しめじ ねぎ 小松菜	631	13.9	24.7	1.7
8	木	わかめとごまのごはん 牛乳 ぶりの照り焼き のっぺい汁	わかめご飯の素 牛乳 ぶり 豚肉	米 ごま 米ぬか油 里芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	563	18.5	30.5	2.5
9	金	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 とり肉 なると	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	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 キャベツ ねぎ もやし	600	18.3	26.3	2.7
13	火	あぶたま丼 牛乳 キャベツの塩こんぶ和え	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ グリンピース 小松菜 もやし キャベツ	611	18.0	34.6	1.9
14	水	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー ココアプリン	牛乳 とり肉 生クリーム アガー	食パン マーガリン バター グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ パセリ粉	694	12.9	46.6	2.0
15	木	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	688	16.6	33.4	3.1
16	金	麦ご飯 牛乳 酢豚 えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 大麦 片栗粉 米油 じゃが芋 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン ねぎ えのきたけ	580	14.8	27.6	3.2
19	月	菜めし 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 野菜のおかか和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 かつお節	米 ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉	野沢菜 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース もやし キャベツ きゅうり	568	16.1	22.8	2.4
20	火	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 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 キャベツ きゅうり コーン	620	12.1	32.2	2.4
21	水	スパゲティ・ミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ プチトマト	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 チーズ	スパゲティ 米ぬか油 砂糖	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ミニトマト	592	18.2	34.8	2.4
22	木	ご飯 牛乳 鯖の文化干し みそけんちん汁 果物(みかん)	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ みかん	642	16.4	37.0	2.3
26	月	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし	611	18.3	34.3	2.5
27	火	たれかつ丼 牛乳 白菜漬け わかめと油揚げのみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	白菜 きゅうり にんじん 大根 ねぎ	647	16.9	31.3	3.4
28	水	ガーリックフランス 牛乳 ボルシチ 果物(いちご)	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 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	562	15.8	39.9	2.6
29	木	コメッコハヤシライス 牛乳 ツナドレサラダ ぶどうゼリー	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶 アガー	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	675	12.5	30.8	2.2

※　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	613	16.3	32.6	2.4	330	86	2.2	201	0.32	0.40	15	5.8