

令和2年

9月献立表

石神井台小学校

実施日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養					
				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 (%)			
1	火	麦ご飯 さごしの辛子みそ焼き きんぴらごぼう すいとん汁	○ 飲用牛乳 さごし 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳 さごし 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) つきこんにやく 車糖(上白糖) 白玉粉 薄力粉	にんにく 根深ねぎ ごぼう こまつな にんじん だいこん 干しいたけ	598	16.9	26.0			
2	水	天津飯 野菜のナムル 抹茶大豆	○ むきえび 鶏卵 飲用牛乳 黄だいず きな粉(うぐいす)	むきえび 鶏卵 飲用牛乳 黄だいず きな粉(うぐいす)	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 でん粉 車糖(上白糖) 炒りごま(白) 車糖(三温糖) 揚げ油	にんじん たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ グリンピース もやし こまつな にんにく しょうが	599	17.6	26.6			
3	木	麦ご飯 かぼちゃコロッケ もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	○ 飲用牛乳 豚赤身ひき肉 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ) カットわかめ	飲用牛乳 豚赤身ひき肉 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 じゃがいも	西洋かぼちゃ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな 根深ねぎ	676	11.6	25.0			
4	金	梅ご飯 鮭のさくさく焼き チャプチェ カルピスゼリー	○ しらす干し 飲用牛乳 さけ 豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉肩 粉寒天 粉ゼラチン	しらす干し 飲用牛乳 さけ 豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉肩 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) でん粉 コーンフレーク ビーフン サラダ油 車糖(上白糖) 炒め油 炒りごま(白) カルピス	梅干し にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな	593	16.5	21.1			
7	月	茄子とトマトソースの スパゲッティ 大豆入りカレースープ	○ 豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 粉チーズ 飲用牛乳 ベーコン 鶏もも肉 黄だいず	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 粉チーズ 飲用牛乳 ベーコン 鶏もも肉 黄だいず	生パスタ オリーブ油 サラダ油 炒め油 じゃがいも	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ缶 トマトホール缶 にんじん キャベツ	632	15.4	31.9			
8	火	麦ご飯 さばのレモン焼き 切干大根の煮物 さつま汁	○ 飲用牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター サラダ油 炒め油 車糖(上白糖) さつまいも	レモン 切干しだいこん にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ	654	16.0	30.1			
9	水	ゆかりご飯 菊花蒸し 野菜の海苔酢和え けんちん汁	○ 飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐(粉末) 鶏卵 刻みのり 木綿豆腐	飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐(粉末) 鶏卵 刻みのり 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 水稲穀粒(もち米) 板こんにやく じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく むきえだまめ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり ホールコーン缶 にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	598	15.3	21.1			
10	木	焼きカレー フルーツヨーグルト	○ 鶏むね肉 ピザチーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	鶏むね肉 ピザチーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 有塩バター 炒め油 じゃがいも サラダ油 薄力粉 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトホール缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	641	11.3	28.5			
11	金	ショートニングパン ボークビーンズ なんでも干切りサラダ	○ 飲用牛乳 黄だいず 白いんげん豆(乾) 金時豆(乾) 豚肉もも 生クリーム 芽ひじき	飲用牛乳 黄だいず 白いんげん豆(乾) 金時豆(乾) 豚肉もも 生クリーム 芽ひじき	ショートニングパン 炒め油 じゃがいも 車糖(上白糖) サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトホール缶 パセリ だいこん キャベツ きゅうり レモン	580	13.9	32.4			
14	月	高野豆腐のそぼろご飯 棒餃子 豆腐とわかめの澄まし汁	○ 鶏ひき肉 凍り豆腐(乾) 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	鶏ひき肉 凍り豆腐(乾) 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ぎょうざの皮 パン粉(生) ごま油 でん粉 薄力粉	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ にら とうがん こまつな	608	17.4	30.2			
15	火	麦ご飯 ひじきのふりかけ 秋刀魚の竜田揚げ 根菜汁	○ 飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) さんま 米みそ(赤色辛みそ) おかか	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) さんま 米みそ(赤色辛みそ) おかか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒りごま(白) でん粉 揚げ油 じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こまつな 根深ねぎ	674	14.7	33.5			
16	水	あんかけチャーハン ワンタンスープ	○ 鶏卵 豚肉肩 飲用牛乳 鶏むね肉 カットわかめ	鶏卵 豚肉肩 飲用牛乳 鶏むね肉 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 車糖(上白糖) でん粉 ワンタンの皮	しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし こまつな	581	15.4	24.2			
17	木	キムチクッパ じゃこ入りカリカリサラダ	○ 鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) ごま油 車糖(上白糖) でん粉 炒りごま(白) ぎょうざの皮 揚げ油	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし はくさいキムチ にら こまつな キャベツ	623	14.0	30.6			
18	金	揚げパン(きな粉) ポトフ 果物(梨)	○ きな粉(全粒大豆, 黄大豆) 飲用牛乳 豚肉肩 カットウインナー(無添加)	きな粉(全粒大豆, 黄大豆) 飲用牛乳 豚肉肩 カットウインナー(無添加)	ミルクパン 車糖(三温糖) 揚げ油 炒め油 じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース なし	606	13.9	34.3			
23	水	麦ご飯 ホキのチリソース ビーフンソテー あっさりスープ	○ 飲用牛乳 ホキ 焼き竹輪 ベーコン	飲用牛乳 ホキ 焼き竹輪 ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 炒め油 ビーフン	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ(乾) セロリー えのきたけ キャベツ こまつな	625	15.5	25.5			
24	木	味噌ラーメン ふかしいも ぶどうゼリー	○ 米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	蒸し中華めん ごま油 炒め油 でん粉 炒りごま(白) さつまいも 車糖(上白糖)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ もやし きくらげ(乾) にら ホールコーン缶 ぶどうジュース	695	13.0	30.9			
25	金	大豆入りドライカレー ポテトスープ	○ 黄だいず 豚ひき肉 飲用牛乳 ベーコン	黄だいず 豚ひき肉 飲用牛乳 ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 じゃがいも	セロリー しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう にんにく キャベツ トマトピューレ缶	653	13.9	28.9			
28	月	麦ご飯 厚焼きたまご 野菜のごま酢和え 飛鳥汁	○ 飲用牛乳 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 鶏むね肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 鶏むね肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) じゃがいも	しょうが 干しいたけ 赤パブリカ たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ こまつな はくさい 根深ねぎ	604	16.0	28.3			
29	火	はぎご飯 ホキの麦みそ焼き 豚汁	○ あずき(全粒, 乾) 飲用牛乳 ホキ 米みそ(赤色辛みそ) 豚肉肩 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	あずき(全粒, 乾) 飲用牛乳 ホキ 米みそ(赤色辛みそ) 豚肉肩 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 車糖(三温糖) すりごま(白) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも こんにやく(白)	むきえだまめ ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	598	19.1	22.0			
30	水	麦ご飯 ししゃもの南部揚げ 道産子汁 お月見団子	○ 飲用牛乳 ししゃも 調理用牛乳 鶏むね肉 カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも 調理用牛乳 鶏むね肉 カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 炒りごま(黒) 揚げ油 じゃがいも 有塩バター 白玉粉 上新粉 車糖(三温糖) でん粉	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 はくさい 根深ねぎ しょうが	594	11.9	25.6			
※ 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。							9月平均値			622	15.0	27.8
※ 8月の食材料産地のお知らせは、9月と一緒にお知らせいたします。ご了承ください。							基準値(中学年)			650	13~20	20~30

※給食回数：20回