

令和2年

10月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			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				
1 木	里芋ご飯 鯖の西京みそ焼き 呉汁	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず(国産、乾)		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 さといも(球莖、生) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊莖、生)		にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが 根深ねぎ だいこん こまつな	599	18.8	27.6	
2 金	四川豆腐丼 卵入りわかめスープ りんごゼリー	○	豚肉もも 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏もも肉 わかめ 鶏卵 粉寒天		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 車糖(上白糖)		にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけこの(水煮缶詰) たまねぎ チンゲンサイ 根深ねぎ りんご(濃縮還元ジュース)	605	16.4	26.5	
5 月	秋茄子カレー 即席漬け ミルクティーゼリー	○	飲用牛乳 豚肉肩 粉チーズ わかめ 粉寒天 粉ゼラチン 調理用牛乳		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) サラダ油 薄力粉 炒め油 じゃがいも(塊莖、生) 車糖(三温糖) 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 トマト缶詰 りんご なす キャベツ	667	11.8	30.1	
6 火	麦ご飯 エッグコロッケ 野菜の胡麻和え みそ汁(えのき)	○	飲用牛乳 黄だいず(国産、ゆで) 豚赤身ひき肉 うすら卵(水煮缶詰) 鶏卵 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 じゃがいも(塊莖、生) 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 炒りごま(白) すりごま(白) 車糖(上白糖)		にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ほうれんそう えのきたけ 根深ねぎ	644	13.2	26.6	
7 水	小松菜じゃこチャーハン 手作りジャンボ焼き餃子 豆腐とわかめのスープ	○	豚肉肩 ちりめんじゃこ 鶏卵 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 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) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ぎょうざの皮 炒りごま(白)		こまつな 干しいたけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんじん だけこの(水煮缶詰) えのきたけ	660	17.8	29.7	
8 木	大豆入り スパゲッティミートソース 小松菜のポタージュ	○	豚ひき肉 黄だいず(国産、乾) 粉チーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム		マカロニ・スパゲッティ(乾)(卵なし) オリーブ油 炒め油 有塩バター じゃがいも(塊莖、生) 水稲穀粒(精白米)		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト缶詰 トマト加工品(ピューレー) こまつな	642	14.6	26.9	
9 金	親子丼 茄子のみそ炒め すまし汁(わかめ・大根)	○	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) わかめ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 車糖(三温糖) サラダ油(白) じゃがいも(塊莖、生)		たまねぎ にんじん 糸みつば なす むきえだまめ(冷凍) えのきたけ だいこん こまつな 根深ねぎ	632	15.8	31.3	
12 月	麦ご飯 パリパリひじき 鶏つくね豆乳汁 果物(菊花みかん)	○	飲用牛乳 ひじき ピザチーズ(シュレッドチーズ) 鶏ひき肉 鶏卵 豆乳(無調整豆乳)		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) 薄力粉 春巻きの皮 揚げ油 でん粉(じゃがいもでん粉)		にんじん たまねぎ だいこん はくさい 根深ねぎ うんしゅうみかん	599	13.3	30.5	
13 火	さつまいもご飯 秋刀魚の塩焼き(大根おろし) もやしのゆずポン酢和え	○	飲用牛乳 さんま(筒切り) わかめ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも(塊根、皮つき、生) 揚げ油 炒りごま(白) 車糖(上白糖)		にんじん だいこん 緑豆もやし きゅうり しょうが ゆず果汁	579	14.5	35.0	
14 水	麦ご飯 戻りかつおの揚げ煮 白菜の煮びたし 吉野汁	○	飲用牛乳 戻りかつお 黄だいず(国産、ゆで) 油揚げ おかつ 鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊莖、生) 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 干しうどん(乾)		しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん 緑豆もやし だけこの(水煮缶詰) 根深ねぎ	643	17.1	25.9	
15 木	ツナサンド きのこ大豆のチャウダー 果物(巨峰2粒)	○	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 飲用牛乳 鶏もも肉 黄だいず(国産、乾) 調理用牛乳 粉チーズ		胚芽パン 炒め油 マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも(塊莖、生) 有塩バター 薄力粉		たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ スイートコーン缶詰 バセリ 巨峰	673	14.9	39.9	
16 金	麦ご飯 ししゃものみりん焼き 韓国風肉じゃが みそ汁(白菜)	○	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉肩 黄だいず(国産、ゆで) 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) 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 炒め油 じゃがいも(塊莖、生) しらたき ごま油		にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら はくさい だいこん 根深ねぎ こまつな	573	17.7	25.4	
19 月	かきたまうどん ゼリーフライ オレンジゼリー	○	鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) 鶏卵 飲用牛乳 おから(生) 豚赤身ひき肉 調理用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン		冷凍うどん サラダ油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊莖、生) 炒め油 すりごま(白) 薄力粉 揚げ油 車糖(上白糖)		にんじん たまねぎ 根深ねぎ こまつな トマト加工品(ピューレー) ハレンシアオレンジ(濃縮還元ジュース)	650	15.2	29.9	
20 火	麦ご飯 ホキのもみじ焼き 切り昆布の炒め煮 みそ汁(じゃがいも)	○	飲用牛乳 ホキ 豚肉肩 刻み昆布 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) マヨネーズ(エッグフリー) 炒め油 車糖(三温糖) じゃがいも(塊莖、生)		西洋かぼちゃ ごぼう にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	580	18.2	28.7	
21 水	菜めし 豆腐のチキンナゲット じゃが芋の金平 みそ汁(白菜・油揚げ)	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 鶏卵 凍り豆腐(粉末) 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) でん粉(じゃがいもでん粉) ひまわり油 パン粉(乾燥) はちみつ サラダ油 じゃがいも(塊莖、生) 揚げ油 炒め油 つきこんにゃく 車糖(三温糖)		ごぼう にんじん はくさい	673	16.0	31.2	
22 木	舞茸ご飯 鱸の南蛮漬け かぶの香りづけ 果物(菊花みかん)	○	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 いわし		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 水稲穀粒(もち米) 炒め油 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉(じゃがいもでん粉) 揚げ油		ごぼう にんじん まいたけ むきえだまめ(冷凍) 根深ねぎ かぶ キャベツ きゅうり しょうが うんしゅうみかん	622	16.3	30.8	
23 金	麦ご飯 ひょうりんけい 切干大根の華風和え 椎茸とねぎの中華スープ	○	飲用牛乳 鶏もも肉 鶏卵 鶏むね肉 木綿豆腐		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 揚げ油 車糖(上白糖)		切干しだいこん きゅうり しょうが にんじん 干しいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ	602	15.4	32.4	
26 月	ししじゅうしい きびなごのから揚げ 糸寒天のレモン酢和え いなむどうち	○	刻み昆布 豚肉もも 飲用牛乳 きびなご 糸寒天 豚肉バラ 生揚げ 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) 米みそ(淡色辛みそ)		水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 炒め油 つきこんにゃく 炒りごま(白) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉 揚げ油 車糖(上白糖) 板こんにゃく		ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん こまつな	622	15.8	31.8	
27 火	シュガートースト チリコンカン カラフルソテー	○	飲用牛乳 金時豆(乾) 豚肉肩		食パン ソフトタイプマーガリン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油 じゃがいも(塊莖、生) 車糖(上白糖) 炒め油		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム(水煮缶詰) トマト缶詰 トマト加工品(ピューレー) クリンピース(冷凍) こまつな スイートコーン缶	650	14.0	33.4	
28 水	麦ご飯 きんぴらコロッケ シャキシャキ和え すまし汁(えのき・ねぎ)	○	飲用牛乳 豚赤身ひき肉 国産大豆(水煮ドライパック) 鶏卵 わかめ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも(塊莖、生) 乾燥マッシュポテト 車糖(上白糖) 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 ごま油		たまねぎ にんじん ごぼう 切干しだいこん キャベツ きゅうり えのきたけ 根深ねぎ	647	12.7	24.8	
29 木	栗ご飯 飛び魚のハンバーグ 野菜のオイルソテー炒め みそ汁(にんじん・白菜)	○	飲用牛乳 飛び魚ミンチ 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 豚肉肩 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 水稲穀粒(もち米) むき果 パン粉(生) 車糖(上白糖) ひまわり油 でん粉(じゃがいもでん粉) 炒め油 ごま油		にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ たまねぎ にら はくさい	615	18.1	25.9	
30 金	ブラックカレー 野菜のピクルス 南瓜プリン	○	豚赤身ひき肉 芽ひじき 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 サラダ油 薄力粉 車糖(上白糖)		にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん きゅうり 西洋かぼちゃ	625	11.5	27.8	
10月平均値									627	15.4	29.7
基準値(中学年)									650	13~20	20~30

※ 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22回