

令和3年

9月献立表

石神井台小学校

| 実施日 | 献立名 | 牛乳 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | 栄養量 | | |
|------|--|----|---|---|--|-----------------|--------------|-----------|
| | | | 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食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |
| 2 木 | キムチクッパ じゃことひよこ豆のサラダ フルーツポンチ | ○ | 鶏肉もも 鶏卵 飲用牛乳 ちりめんじゃこ ひよこ豆 寒天缶 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 車糖(上白糖) でん粉 炒りごま(白) 揚げ油 | にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん 緑豆もやし はくさいキムチ なら こまつな キャベツ バイン缶 みかん缶 | 598 | 14.7 | 33.1 |
| 3 金 | ビーンズカレー 舟形きゅうり スイートポテト | ○ | 豚肉肩 黄だいず 粉チーズ 飲用牛乳 生クリーム 鶏卵 調理用牛乳 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 薄力粉 サラダ油 さつまいも 車糖(三温糖) 有塩バター | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり グリーンピース(冷凍) | 699 | 11.6 | 31.3 |
| 6 月 | 麦ご飯 さけのさくさく焼き チャプチェ ミルクティーゼリー | ○ | 飲用牛乳 さけ 豆乳 豚肉肩 粉寒天 粉ゼラチン 調理用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 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) ごま油 | にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん 緑豆もやし こまつな | 583 | 17.1 | 23.8 |
| 7 火 | スパゲティミートソース 白いんげん豆と野菜のスープ 果物(なし) | ○ | 豚ひき肉 粉チーズ 飲用牛乳 豚肉肩 いんげんまめ | スパゲティ半分(卵なし) サラダ油 炒め油 じゃがいも | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 トマト加工品(ピューレー) キャベツ こまつな 日本なし | 584 | 17.7 | 25.9 |
| 8 水 | 胚芽パン ポテトグラタン トマトスープ | ○ | 飲用牛乳 ベーコン 鶏肉むね 調理用牛乳 ピザチーズ 豚肉もも 黄だいず | 胚芽パン 炒め油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 有塩バター | にんにく たまねぎ ぶなしめじ パセリ セロリー にんじん トマト缶 トマト加工品(ピューレー) パセリ(乾) | 585 | 17.9 | 38.9 |
| 9 木 | 梅ちりご飯 菊花蒸し 白菜ともやしの煮びたし けんちん汁 | ○ | ちりめんじゃこ 飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 高野豆腐(粉末) 鶏卵 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒りごま(白) でん粉 車糖(上白糖) 水稲穀粒(もち米) 板こんにゃく じゃがいも | 梅干し たまねぎ しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) はくさい 緑豆もやし にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ | 591 | 17.0 | 22.8 |
| 10 金 | キムチチャーハン ぼう餃子 糸寒天のごま酢和え りんごゼリー | ○ | 豚肉肩 鶏卵 飲用牛乳 豚ひき肉 油揚げ 糸寒天 | 水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) すりごま ぎょうざの皮 パン粉(生) でん粉 薄力粉 | にんじん はくさいキムチ 青ピーマン にんにく しょうが たけのこ缶 キャベツ 根深ねぎ なら きゅうり 緑豆もやし りんごジュース | 594 | 21.6 | 20.5 |
| 13 月 | 麦ご飯 いわしのさんが焼き こんにゃくのおかか煮 かきたま汁 | ○ | 飲用牛乳 いわしミンチ 押し豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐(粉末) 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉もも おかか 鶏肉むね 木綿豆腐 カットわかめ | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ひまわり油 でん粉 板こんにゃく 炒め油 | 根深ねぎ しょうが にんじん たけのこ缶 だいこん ぶなしめじ こまつな | 592 | 21.2 | 31.2 |
| 14 火 | ソース焼きそば ぶかしもち キャロットゼリー | ○ | 豚肉肩 あおのり 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン | むし中華めん 炒め油 さつまいも 車糖(上白糖) | にんにく キャベツ 緑豆もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン オレンジジュース | 591 | 15.2 | 20.3 |
| 15 水 | ひじきご飯 さばのレモン焼き キャベツのごま和え 根菜汁 | ○ | 鶏肉むね 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 さば 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 つきこんにゃく 車糖(三温糖) 有塩バター サラダ油 車糖(上白糖) すりごま(白) じゃがいも | にんじん レモン キャベツ こまつな たまねぎ だいこん 根深ねぎ | 589 | 19.2 | 33.8 |
| 16 木 | 中華丼 揚げごぼうの甘辛煮 ワンタンスープ | ○ | 豚肉肩 いか むきえび 板なしかまぼこ うずら卵 飲用牛乳 鶏肉むね カットわかめ | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 でん粉 ごま油 揚げ油 車糖(三温糖) ワンタンの皮 | にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん 根深ねぎ はくさい きくらげ(乾) チンゲンサイ ごぼう 緑豆もやし こまつな | 587 | 16.6 | 27.8 |
| 17 金 | 麦ご飯 さんまの塩焼き/大根おろし添え じゃが芋の金平 呉汁 | ○ | 飲用牛乳 さんま 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ 黄だいず | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 揚げ油 炒め油 つきこんにゃく 車糖(三温糖) | だいこん ごぼう にんじん こまつな 根深ねぎ | 626 | 16.2 | 38.4 |
| 21 火 | わかめご飯 ししゃもの南部揚げ 道産子汁 お月見団子(みたらし) | ○ | 炊き込みわかめの素 飲用牛乳 木綿豆腐 ししゃも 調理用牛乳 鶏肉むね カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) | 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 | 589 | 12.4 | 27.4 |
| 22 水 | 麦ご飯 ホキの麦みそ焼き ずいきの煮物 豚大根汁 | ○ | 飲用牛乳 ホキ 米みそ(赤色辛みそ) 油揚げ 豚肉肩 生揚げ | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) すりごま(白) 炒め油 つきこんにゃく | ずいき にんじん さやえんどう しょうが だいこん 根深ねぎ | 585 | 20.4 | 28.6 |
| 24 金 | きのこご飯 さつま芋のいが栗揚げ キャベツのゆかりあえ 飛鳥汁 | ○ | 飲用牛乳 鶏肉むね 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調理用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ さつまいも 白玉粉 そうめん 揚げ油 炒め油 米粉 薄力粉 車糖(上白糖) | ぶなしめじ えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ はくさい こまつな | 623 | 12.6 | 22.4 |
| 27 月 | 麦ご飯/のりの佃煮 親子焼き キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁 | ○ | 飲用牛乳 鶏肉むね 鶏ひき肉 鶏卵 もみりの おかか カットわかめ 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(上白糖) 車糖(三温糖) ごま油 じゃがいも | たまねぎ 根深ねぎ にんじん きくらげ グリンピース(冷凍) キャベツ こまつな | 583 | 17.6 | 23.8 |
| 28 火 | 萩ご飯 いかの更紗揚げ 筑前煮 しめじのみそ汁 | ○ | あずき 飲用牛乳 いか 鶏肉もも さつま揚げ(山芋なし) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) | 水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 薄力粉 でん粉 揚げ油 炒め油 板こんにゃく さといも 車糖(三温糖) | むきえだまめ(冷凍) しょうが ごぼう にんじん れんこん たけのこ缶 干しいたけ グリンピース(冷凍) たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ こまつな | 591 | 19.0 | 25.4 |
| 29 水 | 焼きたてカレーコロッケパン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト | ○ | 鶏肉もも 鶏ひき肉 飲用牛乳 無添加 ベーコン ヨーグルト | コッペパン 炒め油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) ひまわり油 車糖(上白糖) | たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン みかん缶 バイン缶 もも缶 | 584 | 15.1 | 34.5 |
| 30 木 | 麦ご飯 戻りかつおの揚げ煮 土佐和え さつま汁 | ○ | 飲用牛乳 かつお(秋獲り, 生) 黄だいず おかか 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) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) さつまいも | しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) はくさい 緑豆もやし こまつな にんじん だいこん 根深ねぎ | 625 | 16.6 | 23.8 |

※ 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 | 600 | 17.0 | 28.0 | 2.4 | 347 | 90 | 2.3 | 216 | 0.26 | 0.45 | 14 | 6.5 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

※9月の給食費の引き落とし日は、9月27日(月曜日)です。残高不足になりませんように口座をご確認ください。