

令和3年

10月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
4 月	麦ご飯 いわしのハンバーグ 三色ピクルス みそけんちん汁	○	飲用牛乳 いわし 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) 車糖(上白糖) ひまわり油 でん粉 はるさめ ごま油 車糖(三温糖) さといも	しょうが 根深ねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	585	17.6	28.2
5 火	スパゲッティパスタオーレ 三色ピクルス 紅玉りんごのロックケーキ	○	いか むきえび あさりむき身 飲用牛乳 調理用牛乳	スパゲッティ 炒め油 有塩バター 車糖(上白糖) 薄力粉 グラニュー糖 さつまいも 揚げ油 ひまわりサラダ油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶詰 だいこん 赤パプリカ きゅうり 紅玉りんご レモン	612	15.7	25.9
6 水	親子丼 なすのみそ炒め わかめとえのきたけのすまし汁	○	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 木綿豆腐	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん みつば なす むきえだまめ(冷凍) えのきたけ 根深ねぎ しょうが	611	17.8	34.0
7 木	麦ご飯 バリバリひじき 切干だいこんの煮物 さといものみそ汁	○	飲用牛乳 ひじき ピザチーズ さつまいも 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) わかめ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま 薄力粉 春巻きの皮 揚げ油 さといも	にんじん 切干だいこん たまねぎ ごまつな	595	13.6	34.5
8 金	ブルーベリージャムサンド コーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	○	飲用牛乳 白いんげん豆 調理用牛乳 クリーム	コッペパン ソフトマーガリン(乳不使用) ブルーベリージャム サラダ油 車糖(上白糖) 有塩バター 炒め油 じゃがいも 水稻穀粒(精白米)	キャベツ にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ(乾)	624	13.0	28.7
11 月	秋なすカレーライス そくせきづけ 果物(巨峰)	○	豚肩肉 粉チーズ 飲用牛乳 わかめ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 薄力粉 炒め油 じゃがいも 車糖(三温糖) サラダ油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご トマト缶詰 なす キャベツ 巨峰	609	12.0	32.5
12 火	いわしのかば焼き丼 豆乳汁 果物(なし)	○	いわし 飲用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま 炒め油	しょうが だいこん にんじん エリンギ たまねぎ ごまつな なし	598	15.5	26.6
13 水	さつまいもご飯 鮭の西京みそ焼き 野菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	飲用牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 木綿豆腐 わかめ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま すりごま 車糖(上白糖)	にんじん しょうが はくさい キャベツ ごまつな だいこん 根深ねぎ	588	18.4	26.0
14 木	麦ご飯 スコッチエッグ 野菜のオイスターソース炒め はくさいと油揚げのみそ汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豚肩肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 揚げ油 ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん には はくさい	583	13.7	32.9
15 金	まいたけご飯 ししゃものいそ揚げ かぶの香りづけ 沢煮碗	○	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 鶏卵 あおのり	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 水稻穀粒(もち米) 炒め油 車糖(三温糖) 揚げ油 薄力粉 でん粉	ごぼう にんじん まいたけ かぶ キャベツ きゅうり しょうが だいこん だけのこ むきえだまめ(冷凍) 根深ねぎ	595	17.9	31.3
18 月	栗ご飯 ホキのもみじ焼き もやしのゆずポン酢和え 豚汁	○	飲用牛乳 ホキ わかめ 豚肩肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 水稻穀粒(もち米) むき栗 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) こんにゃく 炒りごま 車糖(上白糖) 炒め油	にんじん 西洋かぼちゃ 緑豆もやし きゅうり しょうが ゆず ごぼう だいこん 根深ねぎ だいこん(葉)	597	18.2	26.7
19 火	四川豆腐丼 焼きじゃがいも餅 ビーフンスープ	○	豚もも肉 木綿豆腐 飲用牛乳 ピザチーズ ベーコン 鶏むね肉	水稻穀粒(精白米) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 じゃがいも ビーフン 車糖(上白糖)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし ごまつな 根深ねぎ	618	17.5	29.0
20 水	麦ご飯 ひよんりんけい 野菜のナムル 打ち豆汁	○	飲用牛乳 鶏もも肉 鶏卵 油揚げ いりだいず	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 でん粉 揚げ油 すりごま	緑豆もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	596	16.6	37.3
21 木	かきたまうどん ゼリーフライ もやしの梅しょうゆ和え	○	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 豚ひき肉 調理用牛乳	冷凍うどん サラダ油 でん粉 じゃがいも 炒め油 すりごま 薄力粉 揚げ油 車糖(三温糖)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ ごまつな トマト加工品 緑豆もやし ねり梅	602	16.5	32.7
22 金	麦ご飯 豆腐のチキンナゲット かんこくふう肉じゃが 果物(菊花みかん)	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 鶏卵 凍り豆腐 豚肩肉 黄だいず	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 ひまわり油 パン粉 ごま油 はちみつ サラダ油 炒め油 じゃがいも しらたき 車糖(三温糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん には みかん	600	18.1	31.4
25 月	ジャンバラヤ はくさいのクリーム煮 果物(りんご)	○	むきえび カットウインナー 飲用牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 薄力粉 サラダ油	たまねぎ にんじん セロリー 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン はくさい ぶなしめじ ブロッコリー りんご	589	13.7	32.4
26 火	麦ご飯 だいずとじゃこの甘辛揚げ すき焼き煮 ぶどうゼリー	○	飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ 豚肩肉 焼き豆腐 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 炒め油 つきこんにゃく 焼き麩 車糖(上白糖)	にんじん はくさい 根深ねぎ ぶどうジュース	604	17.1	30.1
27 水	シュガートースト ポークビーンズ カラフルソテー	○	飲用牛乳 黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚もも肉 生クリーム	食パン ソフトマーガリン(乳不使用) グラニュー糖 炒め油 じゃがいも 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶詰 パセリ ごまつな 赤ピーマン スイートコーン缶詰	586	14.2	37.3
28 木	麦ご飯 いかのアップルマリネ ジャーマンポテト あっさりスープ	○	飲用牛乳 いか ベーコン	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) サラダ油 炒め油 じゃがいも 有塩バター	りんご たまねぎ レモン パセリ(乾) セロリー にんじん えのきたけ キャベツ ごまつな	589	16.0	33.5
29 金	ブラックカレー ライス 野菜のピクルス かぼちゃプリン	○	豚ひき肉 芽ひじき 飲用牛乳 寒天 調理用牛乳 生クリーム	水稻穀粒(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	588	12.2	29.1

※ 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20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	598	15.8	31.0	2.3	346	90	2.3	247	0.33	0.49	27	6.4
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

※ 10月の給食費の引き落とし日は、10月26日(火曜日)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。