

令和4年

1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 (%)
11 火	麦ご飯 さけのあけぼの焼き だいこんの香り漬け えのきたけのすまし汁 お汁粉(少量)	○	飲用牛乳 さけ 板なしかまぼこ わかめ あずき	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) マヨネーズ(卵なし) 車糖(三温糖)	きんときになじん だいこん キャベツ きゅうり にんじん ゆず えのきたけ こまつな	619	17.5	30.1
12 水	四川豆腐丼 さつま汁 揚げごぼうの甘辛あげ煮	○	豚もも肉 木綿豆腐 飲用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 さつまいも 揚げ油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ だいこん こまつな 根深ねぎ ごぼう	627	14.7	26.4
13 木	ガーリックベーコンライス 白菜のクリーム煮 フルーツヨーグルト	○	ベーコン 飲用牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト	水稲穀粒(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 車糖(上白糖)	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ ブロッコリー みかん(缶詰) パイナップル(缶詰) もも(缶詰)	616	12.9	32.3
14 金	古代米赤飯 さわらの西京みそ焼き 糸寒天のごま酢和え だんご汁	○	ささげ 飲用牛乳 豚肩肉 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 糸寒天 油揚げ 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 赤米 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) すりごま(白) 炒りごま(白) 白玉粉 薄力粉 炒め油	しょうが にんじん 緑豆もやし だいこん 干しいたけ こまつな きゅうり	621	19.7	29.3
17 月	麦ご飯 いかのチリソース こまつなのソテー ひじきスープ	○	飲用牛乳 いか ベーコン 芽ひじき 木綿豆腐 鶏卵(全卵)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) 炒め油	にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) こまつな チンゲンサイ	587	19.3	28.5
18 火	ピザトースト じゃことひよこ豆のサラダ トマトスープ 果物(みかん)	○	ハム(ボンレス) プロセスチーズ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ ひよこ豆 ベーコン	食パン 炒め油 でん粉 揚げ油 車糖(上白糖) ごま油 じゃがいも	たまねぎ みかん にんじん キャベツ マッシュルーム(缶詰) トマト(缶詰) トマト加工品(ピューレー) ピーマン 緑豆もやしにんにく セロリー パセリ(乾)	587	17.8	37.4
19 水	深川飯 五目豆煮 野菜の磯和え 飛鳥汁	○	油揚げ あさりむき身 飲用牛乳 黄だいず まこんぶ 刻みのり 鶏むね肉 生揚げ 調理用牛乳 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) 板こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが むきえだまめ(冷凍) 干しいたけ れんこん ほうれんそう こまつな 緑豆もやし ホールコーン(缶詰) たまねぎ はくさい	601	17.4	25.9
20 木	ほうとう風うどん ちくわの松笠揚げ にんじんしりしり	○	鶏むね肉 油揚げ ベーコン 米みそ(淡色辛みそ) 飲用牛乳 焼き竹輪(卵・山芋なし) 鶏卵(全卵)	ほうとううどん 揚げ油 コーンフレーク 炒め油 薄力粉 サラダ油	西洋かぼちゃ にんじん 大豆もやし だいこん はくさい 根深ねぎ みかん	603	16.8	32.7
21 金	チキンカレーライス コーンサラダ サイダーフルーツポンチ	○	鶏もも肉 飲用牛乳 寒天缶	水稲穀粒(精白米) 炒め油 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 車糖(上白糖) 炭酸飲料(サイダー)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン(缶詰) みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)	617	11.2	23.2
24 月	ココア揚げパン ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 白菜と肉だんごのスープ	○	飲用牛乳 オイルツナ 豚ひき肉 鶏卵(全卵)	揚げ油 丸パン 加工糖(粉糖) じゃがいも マヨネーズ(卵なし) オリーブ油 でん粉 ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン しょうが はくさい 緑豆もやし きくらげ(乾) 根深ねぎ にら チンゲンサイ	594	15.4	40.8
25 火	油ふり じゃが芋のピリ辛煮 ねぎとわかめのすまし汁	○	鶏むね肉 鶏卵(全卵) 刻みのり 飲用牛乳 豚ひき肉 わかめ 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 油麩 車糖(上白糖) じゃがいも 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷凍) にんにく しょうが 根深ねぎ むきえだまめ(冷凍) えのきたけ こまつな 干しいたけ	592	16.6	29.9
26 水	麦ご飯 めひかりの南蛮漬け だいずの磯煮 かきたま汁	○	飲用牛乳 めひかり ひじき わかめ 黄だいず 油揚げ 鶏卵(全卵) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 じゃがいも 車糖(上白糖) 炒め油 板こんにやく 車糖(三温糖)	たまねぎ たけのこ にんじん むきえだまめ(冷凍) だいこん ぶなしめじ こまつな	601	20.1	25.9
27 木	ターメリックライス シェパードパイ ジュリエンスープ キャロットゼリー	○	飲用牛乳 無調整豆乳 豚ひき肉 ベーコン 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも オリーブ油 サラダ油 米粉 炒め油 車糖(上白糖)	パセリ(乾) たまねぎ にんにく ピーマン しょうが セロリー にんじん キャベツ オレンジジュース	606	12.7	31.2
28 金	胚芽ご飯 くじら肉とじゃが芋のマリアナソース 花やさいのピクルス あっさりスープ	○	飲用牛乳 くじら肉 ベーコン	水稲穀粒(はいが精米) 揚げ油 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	しょうが にんにく セロリー トマト加工品(ピューレー) たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな カリフラワー 赤パプリカ ブロッコリー	633	16.5	30.4
31 月	麦ご飯 マーボーだいこん チャブチェ 豆乳汁	○	飲用牛乳 豚ひき肉 豚肩肉 無調整豆乳 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 車糖(上白糖) ピーファン 炒りごま(白)	にんにく しょうが だいこん 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ たけのこ にら 緑豆もやし こまつな エリンギ	620	15.8	29.9

※ 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15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	608	16.3	30.2	2.5	342	93	2.6	238	0.27	0.45	18	7.0
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

★1月の給食費引き落とし日は1月26日(水曜日)です。今年度最後の引き落としとなります。残高不足になりませんように口座をご確認ください。