

令和4年

9月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	赤色食品		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 (%)	塩分 (g)
1 木	キムチクッパ じゃことひよこ豆のサラダ 寒天入りフルーツポンチ	○	豚肉肩 カットわかめ 鶏卵 飲用牛乳 寒天缶 ちりめんじゃこ ひよこ豆	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 揚げ油 車糖(上白糖) ごま油	にんじん はくさいキムチ にら キャベツ 緑豆もやし パイン缶 白桃缶 みかん缶	578	14.5	31.5	2.2			
2 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)	701	12.1	33.1	2.1			
5 月	麦ご飯 ホキのみそソースかけ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁	○	飲用牛乳 ホキ 米みそ(淡色辛みそ) さつま揚げ 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) でん粉 薄力粉 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) 炒め油 車糖(三温糖)	たまねぎ 切干しいたけ(乾) にんじん 干しいたけ キャベツ	589	15.9	34.2	2.2			
6 火	練馬大根スパゲティ サウピカンサラダ 果物(梨)	○	まぐろ類缶詰 刻みのり 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 ひまわり油 車糖(上白糖)	だいこん キャベツ にんじん ホールコーン缶 こまつな 日本梨	591	16.4	29.5	2.1			
7 水	胚芽パン ポテトラーティッコ 豆入りトマトスープ	○	飲用牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 粉チーズ ベーコン 黄だいず	胚芽パン じゃがいも 炒め油 パン粉	たまねぎ にんにく 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)	606	19.4	40.1	3.3			
8 木	小松菜じゃこチャーハン 焼ききょうざ 糸寒天のレモン酢和え ポテトスープ	○	豚肉肩 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ひき肉 糸寒天 ベーコン	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) 薄力粉 ぎょうざの皮 パン粉 でん粉 じゃがいも	こまつな にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ 根深ねぎ にら レモン ホールコーン缶 きゅうり たまねぎ	583	16.0	27.8	2.6			
9 金	きびご飯 菊花蒸し にらのおかか和え さつま汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 鶏卵 おかか 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび でん粉 車糖(上白糖) 水稲穀粒(もち米) サラダ油 さつまいも	たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ むきえだまめ(冷凍) はくさい 緑豆もやし にんじん にら だいこん こまつな	587	15.5	23.0	2.1			
12 月	麦ご飯 いわしのさんが焼き 白菜ともやしの煮びたし いなむどっち	○	飲用牛乳 いわしミンチ 押し豆腐 鶏ひき肉 凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 豚肉バラ 生揚げ 板なしかまぼこ	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 ひまわり油 板こんにゃく	根深ねぎ しょうが はくさい 緑豆もやし にんじん だいこん こまつな	589	20.1	34.8	3.1			
13 火	ソース焼きそば ふかしいも 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	587	14.1	26.7	2.2			
14 水	四川豆腐丼 揚げごぼうの甘辛煮 肉団子入り野菜スープ	○	豚肉もも 木綿豆腐 飲用牛乳 豚ひき肉	水稲穀粒(精白米) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 揚げ油 普通はるさめ	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 ごぼう 根深ねぎ 緑豆もやし	646	16.9	32.7	2.5			
15 木	ひじきご飯 親子焼き キャベツのおかか炒め のっぺい汁	○	鶏むね肉 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 鶏むねひき肉 鶏卵 おかか 豚肉もも	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) 車糖(上白糖) ごま油 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	たまねぎ 根深ねぎ きくらげ(乾) グリーンピース(冷凍) キャベツ にんじん こまつな だいこん	600	20.0	29.7	2.9			
16 金	麦ご飯 さんまの塩焼き(大根おろし添え) れんこんのきんぴら 呉汁	○	飲用牛乳 さんま 豚肉肩 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 しらたき 車糖(上白糖) 炒りごま(白) じゃがいも	だいこん れんこん にんじん ごぼう むきえだまめ(冷凍) 根深ねぎ こまつな 干しいたけ	586	17.4	37.0	2.4			
20 火	わかめご飯 ししゃもの南部揚げ 道産子汁 果物(きよほう)	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 おすししゃも 調理用牛乳 カットわかめ 鶏むね肉 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 でん粉 炒りごま(黒) 揚げ油 車糖(三温糖) じゃがいも 有塩バター	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 きよほう	604	18.9	31.4	2.6			
21 水	麦ご飯 鮭のさくさく焼き チャプチェ 抹茶プリン	○	飲用牛乳 鮭 無調整豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉肩 アガー 調理用牛乳 クリーム	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 コーンフレーク サラダ油 車糖(上白糖) 炒め油 ビーフン 炒りごま(白) ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 緑豆もやし こまつな	585	16.5	30.5	0.8			
22 木	きのこご飯 さつま芋のいが栗揚げ 蒸し野菜ゆかり和え 飛鳥汁	○	飲用牛乳 鶏むね肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 白玉粉 車糖(上白糖) 米粉 薄力粉 そうめん 揚げ油 炒め油	ぶなしめじ えのきたけ にんじん キャベツ 緑豆もやし たまねぎ はくさい こまつな	577	13.4	23.9	2.7			
26 月	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま和え 豚大根汁	○	飲用牛乳 さば 豚肉肩 米みそ(赤色辛みそ) 生揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖) すりごま(白) 炒め油	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん 根深ねぎ	583	18.5	31.5	2.6			
27 火	萩ご飯 いかの更紗揚げ 筑前煮 きのこ汁	○	あずき 飲用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) いか 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)	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 干しいたけ にんじん れんこん たけのこ ごぼう グリーンピース(冷凍) ぶなしめじ えのきたけ エリンギ だいこん	592	18.9	25.8	3.1			
28 水	オレンジフレンチトースト ごぼうとさきいかのサラダ ジュリエンスープ ミルクティーゼリー	○	鶏卵 飲用牛乳 さきいか 黄だいず ベーコン 粉寒天 粉ゼラチン 調理用牛乳	食パン 有塩バター 炒め油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) すりごま(白) マヨネーズ(卵なし)	オレンジジュース ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン	585	14.8	38.8	2.6			
29 木	胚芽ご飯 戻りかつおの揚げ煮 土佐和え 芋だんご汁	○	飲用牛乳 かつお 黄だいず おかか 鶏むね肉	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが精米) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) ごま油	しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) キャベツ 緑豆もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん	601	18.1	25.8	2.0			
30 金	パブリカライス 高野豆腐のみそグラタン 野菜のピクルス 果物(りんご)	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ピザチーズ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも オリーブ油 車糖(上白糖)	パセリ(乾) にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 トマト加工品(ピューレー) だいこん きゅうり りんご	595	17.3	29.9	3.1			

※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 ★9月の給食費引落日は、9月26日(月曜日)です。

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 (μgRAE)	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	593	16.7	30.9	2.5	360	92	2.3	213	0.26	0.45	15	6.1