

令和元年

9月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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日あたり (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)	
2	月	○	マーボー豆腐丼 野菜ナムル	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆(乾) みみそ 木綿豆腐	米 大麦 米ぬか油 上白糖 だん粉 ごま油 炒りごま(白)	生姜 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら 緑豆もやし きゅうり	609	16.4	28.5	2.7			
3	火	○	ジャンバラヤ 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ウインナー ホキ	米 大麦 有塩バター 米ぬか油 上白糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉(乾燥) じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) 青ピーマン スイートコーン(冷凍) キャベツ	616	16.8	31.7	2.9			
4	水	○	ご飯 畑のお肉甘辛煮 キャベツのおかか和え とうがんのみそ汁	牛乳 大豆ミート 鰹糸削り 木綿豆腐 みそ	米 だん粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん とうがん ねぎ	643	14.8	23.0	2.7			
5	木	○	三色ピラフ ラタトゥイユ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚ひき肉 粉寒天	米 大麦 有塩バター 米ぬか油 シエルマカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) スイートコーン(冷凍) グリンピース(冷凍) にんにく セロリー 西洋かぼちゃ なす トマト缶 スツキーニ ぶどうジュース	609	13.0	27.3	1.8			
6	金	○	セルフフィッシュバーガー いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 スギヤマカジキ 鶏肉 白いんげん豆(手亡豆)	ショートニングパン 揚げ油 だん粉 薄力粉 中ざら糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	601	19.6	34.0	2.6			
9	月	○	ご飯 松風焼き 菊花和え キャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 みそ 油揚げ	米 パン粉(生) 上白糖 炒りごま(白)	にんじん ねぎ 干し椎茸 小松菜 緑豆もやし 菊(菊のり) たまねぎ キャベツ	607	16.9	27.1	2.5			
10	火	○	はちみつレモントースト ボークシチュー 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉	食パン ソフトタイプマーガリン はちみつ 米ぬか油 じゃが芋 上白糖 薄力粉 有塩バター	レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマト缶 冷凍みかん	655	12.0	36.1	2.8			
11	水	○	ご飯 ししゃも焼き 厚揚げのそぼろあん 梅のり和え	牛乳 ししゃも(生干し) 厚揚げ 鶏ひき肉 刻みのり	米 三温糖 米ぬか油 だん粉 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干し椎茸 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし 練り梅	691	19.5	30.1	2.8			
12	木	○	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	牛乳 豚ひき肉 黄大豆(国産、ゆで) 粉チーズ ツナ(レトルト)	スパゲティ(乾) オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり スイートコーン缶	632	15.6	32.2	2.1			
13	金	○	里芋ご飯 鮭の西京焼き 沢煮椀 お月見団子	牛乳 鶏肉 鮭 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ	米 大麦 里芋 三温糖 炒りごま(白) 上白糖 米ぬか油 冷凍白玉団子(個) だん粉	いんげん(すじなし) にんじん 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸(戻し) ねぎ 小松菜	600	18.9	21.8	2.4			
17	火	○	ひじきチャーハン フルーツサラダ 中華風コンソースープ	牛乳 豚バラ肉 芽ひじき 鶏肉 鶏卵	米 大麦 米ぬか油 炒りごま(白) 上白糖 ピーファン だん粉	にんにく にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり パイン(缶) みかん(缶) スイートコーン(冷凍) スイートコーン缶詰(クリーム) ねぎ チンゲンサイ	638	14.4	33.9	2.4			
18	水	○	さんまの蒲焼き丼 大根のみそ汁	牛乳 さんま(開き) 木綿豆腐 みそ	米 大麦 だん粉 薄力粉 揚げ油 上白糖 じゃが芋	生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ	686	14.1	32.5	2.5			
19	木	○	親子丼 けんちん汁 果物(梨)	牛乳 鶏肉 かまぼこ(卵・山芋無) 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐	米 大麦 上白糖 だん粉 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ごぼう にんじん 大根 なし	639	16.9	24.5	2.4			
20	金	○	ミルクパン 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 凍り豆腐 ピザチーズ	ミルクパン 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷凍) にんにく	674	16.4	40.5	3.1			
24	火	○	萩ご飯 肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 ささげ(乾) 豚肉	米 もち米 米ぬか油 つきこんにやく じゃが芋 上白糖 すりごま(白)	むき枝豆(冷凍) にんじん たまねぎ いんげん キャベツ 小松菜	609	13.6	23.6	2.0			
25	水	○	イカチリ焼きそば ジャーマンポテト 果物(巨峰)	牛乳 黄大豆(国産、ゆで) いか(短冊) ベーコン	中華めん(蒸) ごま油 上白糖 だん粉 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ぶどう	602	13.2	26.5	2.7			
26	木	○	ご飯 サバのピリ辛焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁	牛乳 さば ツナ(レトルト) 油揚げ もずく(塩抜き) みそ	米 上白糖 ごま油 炒りごま(白) 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	688	16.3	33.9	3.0			
27	金	○	カツカレーライス グリーンサラダ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 中ざら糖 パン粉(乾燥) パン粉(生) 揚げ油 なたね油 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	707	12.7	30.8	2.3			

※ 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18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	639	15.6	30.0	2.5	332	98	2.1	238	0.34	0.51	27	4.3
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	20	5以上



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク