

令和2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	牛乳	曜		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	○	火	キムチチャーハン トックスープ 果物 (冷凍みかん)	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま じゃが芋 トック ごま油	にんじん たらこ キムチ(70品不使用) たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 みかん	615	12.9	27.7	2.9			
2	○	水	ご飯 ししゃも焼き 厚揚げのそぼろあん	牛乳 ししゃも 厚揚げ 鶏ひき肉	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ	666	19.5	30.5	2.2			
3	○	木	ミルクパン 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく パセリ粉	674	16.4	40.5	3.1			
4	○	金	親子丼 けんちん汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごんにゃく じゃが芋	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう にんじん 大根	613	17.6	25.4	2.4			
7	○	月	チキンピラフ ラタトゥイユ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 アガー	米 大麦 バター 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース にんにく セロリー かぼちゃ なす トマト缶 ツッキーニ パセリ粉 オレンジジュース	635	13.2	28.9	1.9			
8	○	火	ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトピューレ レーズン グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	656	13.4	26.6	2.0			
9	○	水	ゆかりご飯 生揚げのふきよせ 小松菜とかまぼこの和え物	牛乳 とり肉 厚揚げ かまぼこ	米 大麦 米ぬか油 ごんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ	620	16.1	30.0	2.2			
10	○	木	なすとトマトのガリゲティ ツナサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり コーン	632	15.6	32.2	2.1			
11	○	金	わかめご飯 いかのかりんとうがらめ 具だくさんみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	636	17.1	24.1	3.2			
14	○	月	中華丼 ビーフンスープ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ 小松菜	617	14.8	25.5	2.8			
15	○	火	チキンライス ポトフ 果物 (巨峰)	とり肉 牛乳 豚肉 ウィンナー	米 大麦 バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく キャベツ ぶどう	618	13.9	28.7	2.5			
16	○	水	豚肉の柳川丼 野菜のごま和え	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 白すりごま	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば キャベツ 小松菜	605	16.0	27.8	1.7			
17	○	木	ひじきチャーハン フルーツサラダ わんたんスープ	豚肉 ひじき 牛乳	米 大麦 米ぬか油 白ごま 砂糖 ウエーブワフタン ごま油	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バインアップル缶 生姜 干しいたけ もやし ねぎ	610	13.2	36.0	2.6			
18	○	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	かじき 牛乳 とり肉 いんげん豆	ショートニングパン 油 片栗粉 小麦粉 ざらめ 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	600	19.7	33.9	2.6			
23	○	水	萩ご飯 肉じゃが 五目きんぴら	ささげ 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 もち米 米ぬか油 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	枝豆 にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう たけのこ	616	13.9	22.6	2.1			
24	○	木	ご飯 サバのピリ辛焼き もずくのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ もずく みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 小松菜	625	16.1	31.7	2.4			
25	○	金	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん バインアップル缶 桃缶 みかん缶	630	15.1	28.7	2.2			
28	○	月	ショートニングパン 鮭のラビゴットソース焼 ABCスープ	牛乳 鮭 ベーコン	ショートニングパン 米ぬか油 砂糖 マカロニ	たまねぎ トマト ピクルス にんじん キャベツ	600	18.5	39.8	2.8			
29	○	火	四川豆腐丼 野菜ナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜	600	16.1	29.4	2.2			
30	○	水	ご飯 春雨の炒め煮 しめじスープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 米ぬか油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ ねぎ もやし しめじ	605	13.0	28.0	2.2			

※ 食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

※感染対策として、手数の少ない献立となっております。ご了承下さい。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	624	15.6	29.9	2.4	335	90	2.1	255	0.38	0.51	26	4.4
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	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