

令和3年

# 1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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	○	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 白ごま	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 小松菜 かぶ(葉) 大根(葉) せり	593	16.7	27.2	1.9
12	火	○	ご飯 金目鯛の照り焼き けんちん汁 白玉あずき	牛乳 金目だい 豆腐 小豆	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白玉団子	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	641	15.7	20.4	1.7
13	水	○	カレー南蛮 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	625	12.2	29.8	1.6
14	木	○	チーズパン 魚の辛子マヨネーズ焼き 白菜のクリームスープ 果物(りんご)	牛乳 ホキ とり肉 生クリーム	チーズパン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 りんご	670	17.4	40.8	2.5
15	金	○	ゆかりご飯 ししゃもの利休焼き おでん	牛乳 ししゃも 昆布 竹輪 さつま揚げ つみれ がんもどき うずら卵	米 大麦 白ごま 黒ごま こんにゃく ちくわぶ 砂糖	大根	637	19.7	27.4	3.0
18	月	○	スパゲティミートビーンズソース ブロッコリーサラダ	豚ひき肉 牛ミンチ チーズ 大豆 牛乳	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 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー コーン キャベツ	645	15.6	31.1	2.6
19	火	○	ビーフストロガノフ ハニーサラダ	牛肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	718	10.6	37.0	2.3
20	水	○	豆わかご飯 さばの文化干し のっぺい汁 果物(いちご)	大豆 わかめご飯の素 牛乳 さば 豚肉	米 大麦 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 大根 小松菜 ねぎ いちご	661	15.6	33.4	2.4
21	木	○	麻婆大根丼 チンゲン菜と卵のスープ	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 たら チンゲンサイ	635	16.3	30.8	2.7
22	金	○	セサミンパン タラのクリームソースかけ ポテトスープ 果物(ぼんかん)	牛乳 たら ハム 生クリーム チーズ ベーコン	セサミンパン 油 片栗粉 上新粉 バター 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん 小松菜 ぼんかん	663	16.1	40.0	2.6
25	月	○	ブルコギ丼 広東スープ	牛肉 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし たら にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	657	12.5	35.2	2.6
26	火	○	あぶたま丼 えのきのあっさり汁 おかしな目玉焼き(カルピス)	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 豚肉 寒天	米 大麦 砂糖 片栗粉 カルピス	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 桃缶	631	14.9	25.0	2.5
27	水	○	ご飯 おろしソースハンバーグ キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 かつお節 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 キャベツ にんじん ねぎ	624	15.5	26.4	2.9
28	木	○	ナン キーマカレー パッドレサラダ 果物(いよかん)	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆	ナン 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 レーズン ピーマン もやし キャベツ きゅうり いよかん	603	15.3	34.9	3.1
29	金	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のあえ物 味噌汁	牛乳 くじら肉 かつお節 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん たまねぎ 大根	624	18.3	24.1	2.4

※ 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、御了承ください。 ※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	642	15.4	31.0	2.5	342	90	2.2	240	0.32	0.52	28	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