

令和3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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	キャロットライス クリームソースかけ ベーコンとキャベツのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米ぬか油 バター 米 大麦 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	565	14.2	35.5	1.9
2	木	○	鶏ごぼうピラフ ラタトゥイユ パインゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 アガー	米 米ぬか油 バター マカロニ 砂糖	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 にんにく たまねぎ セロリー かぼちゃ なす トマト缶 ズッキーニ パインアップルジュース	575	14.5	28.8	2.1
3	金	○	ご飯 酢鶏 チンゲン菜スープ	牛乳 とり肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし チンゲンサイ	574	15.1	29.2	2.3
6	月	○	タッカルビ丼 わんたんスープ	とり肉 みそ 牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	606	15.3	32.4	2.3
7	火	○	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 まぐろ 油揚げ もずく みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 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	637	17.7	36.6	3.0
8	水	○	なすとトマトの卵がテイク 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	585	17.1	34.6	2.1
9	木	○	ご飯 松風焼き 菊花和え キャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 パン粉 砂糖 白ごま	にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし 菊 たまねぎ キャベツ	574	17.8	28.7	2.5
10	金	○	枝豆ごはん ししゃもの利休焼き はりはり漬け かきたま汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 白ごま 黒ごま 砂糖 片栗粉	枝豆 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	574	20.6	29.5	2.5
13	月	○	はちみつレモントースト ポークシチュー 果物(なし)	牛乳 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 なし	609	12.7	38.9	2.8
14	火	○	ジャンバラヤ 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ホキ	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ粉 にんじん コーン キャベツ	574	17.7	34.3	3.0
15	水	○	マーボー豆腐丼 野菜のナムル	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし 小松菜	579	17.7	30.9	2.4
16	木	○	いわしの蒲焼き丼 大根のみそ汁	いわし 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	597	16.7	30.2	2.5
17	金	○	チリビーンズライス バジルトマトサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース もやし キャベツ きゅうり	586	14.5	30.3	1.6
21	火	○	里芋ご飯 鮭の西京焼き 月見団子汁	とり肉 牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 大麦 里芋 砂糖 白ごま じゃが芋 白玉団子	さやいんげん にんじん 大根 ねぎ	575	20.3	23.0	2.2
22	水	○	イカチリ焼きそば ジャーマンポテト 果物(ぶどう)	大豆 いか 牛乳 ベーコン	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース ぶどう	532	14.6	29.9	2.6
24	金	○	萩ご飯 肉じゃが 野菜のごま和え	ささげ 牛乳 豚肉	米 もち米 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 白すりごま	枝豆 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	561	14.9	25.7	2.0
27	月	○	ご飯 かつおの揚げ漬け 具だくさんみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	593	19.8	27.8	2.2
28	火	○	ひじきチャーハン フルーツサラダ 中華風コンソープ	豚肉 ひじき 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 白ごま 砂糖 ビーフン 片栗粉	にんにく にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 コーン ねぎ チンゲンサイ	602	15.3	35.9	2.4
29	水	○	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	637	17.7	42.2	3.1
30	木	○	親子丼 けんちん汁 果物(冷凍みかん)	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 こんにやく じゃが芋	たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう にんじん 大根 みかん	614	18.0	25.7	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、ご了承ください。 ※給食回数20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	587	16.6	31.6	2.4	326	87	2.2	254	0.34	0.52	25	5.9



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