

令和3年

10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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	○	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	617	12.2	33.8	1.9
5	火	○	ココアパン 魚の紅葉焼き ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	ココアパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 ジャガ芋 バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	564	20.1	35.3	2.5
6	水	○	ブルコギ丼 トマトと卵のスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 ジャガ芋	たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく トマト缶 チンゲンサイ	623	16.2	31.9	2.4
7	木	○	きのごスバゲティ 青のりポテトビーンズ	ベーコン とり肉 牛乳 大豆 青のり	マカロニ・スバゲティ オリーブ油 片栗粉 ジャガ芋 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ粉	593	16.1	34.3	2.0
8	金	○	たくあんごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 厚揚げ	米 ごま油 白ごま 砂糖 バター 里芋 片栗粉	たくあん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	568	20.8	26.6	2.6
11	月	○	食パン 手作りブルーベリージャム 森のチャウダー 夕焼けゼリー	牛乳 鶏もも 大豆 チーズ アガー	食パン 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉	ブルーベリー レモン ぶどうジュース たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン オレンジジュース	589	14.7	34.5	2.4
12	火	○	秋のご飯 ししゃもの磯風味焼き のっぺい汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり	米 さつまい 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ しめじ 大根 小松菜 ねぎ	562	19.0	28.3	2.4
13	水	○	豚肉の柳川井 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば	590	18.1	29.4	2.7
14	木	○	ゆかりご飯 生揚げのふきよせ 野菜のごま和え	牛乳 鶏もも 厚揚げ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 片栗粉 白すりごま	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 キャベツ 小松菜	594	16.5	31.8	2.5
15	金	○	麦ごはん 手作りひじきふりかけ ワラサの照り焼き さつま汁	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 ぶり 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 白ごま こんにやく さつまい	生姜 にんじん 大根 ねぎ	587	18.5	30.5	2.4
18	月	○	粟ご飯 鱈の文化干し けんちん汁	牛乳 さば 豆腐	米 もち米 粟 白ごま 米ぬか油 こんにやく ジャガ芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	578	15.9	38.3	2.5
19	火	○	キムチチャーハン トックスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ジャガ芋 トック ごま油	にんじん にら キムチ(70%・27品不使用) たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜	546	14.1	30.8	3.1
20	水	○	ご飯 ひじき入り卵焼き もやしのゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし きゅうり 小松菜	575	17.7	29.6	2.7
21	木	○	きなご揚げパン ポトフ 果物 (みかん)	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 みかん	632	15.1	38.7	2.1
22	金	○	豆腐の中華丼 大根のツナドレサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 まぐろ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 大根 きゅうり	574	16.6	34.3	1.9
25	月	○	醤油ラーメン クリーミーポテト	豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 白ごま ジャガ芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ コーン パセリ粉	519	16.1	32.3	2.6
26	火	○	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	わかめご飯の素 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	573	13.8	29.7	2.1
27	水	○	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	611	14.3	28.6	2.0
28	木	○	れんこんきんぴら丼 みぞれ汁	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	れんこん にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	540	16.1	30.2	1.9
29	金	○	チキンライス 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ウインナー アガー 生クリーム	米 大麦 バター 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	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 グリンピース にんにく キャベツ かぼちゃ	569	12.8	28.8	2.2

※ 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	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	580	16.2	31.9	2.3	329	88	2.2	222	0.29	0.47	14	6.6



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