

9月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
1	金	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さめとう さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ もやし ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682kcal 21.0g 21.2g 2.8g	とりがら	
4	月	ぎゅうにゅう とうふとひきにくのあんかけどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう かたくり じゃがいも	にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587kcal 20.7g 15.8g 1.9g	とりがら	
5	火	ぎゅうにゅう ホットドッグ かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりくに なまクリーム	コッパン さとう じゃがいも こむぎこ バター	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ セロリ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675kcal 22.8g 35.4g 2.9g	とりがら	
6	水	ぎゅうにゅう えびいりちゅうかどん じゃがいもスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか ベーコン	こめ むぎ あぶら かたくり こまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし ちんげんさい こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581kcal 21.0g 13.8g 2.9g	とりがら	
7	木	ぎゅうにゅう ゆかりごはん まつかぜやき しらたまいりすましる	ぎゅうにゅう とりくに ぶたにく たまご みそ わかめ	こめ むぎ パンこ ごま さとう れいとうしらたま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607kcal 27.9g 17.1g 2.2g	とりがら	
8	金	ぎゅうにゅう くりごはん きつあむし みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに とうふ たまご みそ わかめ	こめ もちごめ くり パンこ かたくり こまあぶら じゃがいも	ねぎ ほししいたけ しょうが きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613kcal 24.4g 14.3g 2.5g	かつおぶし	
11	月	ぎゅうにゅう ココアパン マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりくに えび なまクリーム こなチーズ ぶたにく いんげんまめ	ココアパン あぶら レストランマカロニ パター こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゃべつ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630kcal 25.1g 22.9g 2.1g	とりがら	
12	火	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ABCスープ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに たまご	こめ あぶら ABCマカロニ	キムチ ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ こまつな なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591kcal 18.9g 18.9g 2.9g	とりがら	
13	水	ぎゅうにゅう ごはん さけのこがねやき きりぼしだいこんのいために あぎなすのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ さとう あぶら マヨネーズ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 31.0g 22.8g 2.6g	かつおぶし	
14	木	ぎゅうにゅう マーガリンパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいとうふのスープ	ぎゅうにゅう とりくに とうふ	マーガリンパン さとう かたくり あぶら じゃがいも パンこ	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649kcal 27.5g 25.6g 3.0g	とりがら	
15	金	ぎゅうにゅう しらすごはん うめりあえ じゃがいもそぼろに	ぎゅうにゅう しらす とりくに のり	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ こまつな きゃべつ うめぼし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622kcal 21.1g 12.3g 2.2g	×	
18	月	けいろうのひ							
19	火	ぎゅうにゅう まめわかめごはん さばのしおやき ごまあえ きのことじる	ぎゅうにゅう だいず さば まぜこみわかめ とうふ	こめ ごま さとう	こまつな もやし にんじん だいこん しめじ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 27.5g 18.1g 2.8g	かつおぶし	
20	水	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ししゃものいそべあげ みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご みそ あおのり	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ ごま	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 24.5g 17.0g 2.8g	かつおぶし	
21	木	ぎゅうにゅう チリビーンズライス サウピカンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652kcal 23.4g 20.9g 2.6g	×	
22	金	ぎゅうにゅう はぎのはなごはん ひじきいりたまごやき いなかな	ぎゅうにゅう とりくに たまご ひじき あぶらあげ ささげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ホールコーン いんげん ねぎ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634kcal 24.8g 17.6g 3.4g	かつおぶし	
25	月	ぎゅうにゅう はちみつレモントースト ツナサラダ えびととうがんのスパイススープ	ぎゅうにゅう えび ツナ	しょうパン はちみつ マーガリン あぶら さとう	レモン とうがん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく パセリ きゃべつ もやし レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624kcal 24.2g 22.7g 1.7g	とりがら	
26	火	ぎゅうにゅう ビビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630kcal 27.2g 20.9g 2.8g	とりがら	
27	水	ぎゅうにゅう チキンライス クリームコーンスープ くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン なまクリーム	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも コーンスターチ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム れいとうグリンピース しょうが クリームコーン パセリ ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627kcal 18.2g 17.6g 2.5g	とりがら	
28	木	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん やさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくり ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ なら こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573kcal 24.5g 19.3g 2.3g	とんこつ	
29	金	ぎゅうにゅう ジャージャーめん キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ アガー	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567kcal 20.4g 19.6g 2.4g	とんこつ	
30	土	うんどうかい							

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	618	23.7	19.7	313	2	253	0.36	0.51	25	4.1	2.6
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん