

10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			
2	月	ふりかえきゅうぎょうび						
3	火	ぎゅうにゅう わかめごはん とうふボールのあまずあんかけ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ ひじき たら とりにく とうふ たまご みそ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 27.9g 18.7g 3.3g	かつお ぶし
4	水	ぎゅうにゅう あきのやまじごはん ししゃもみりんやき おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも	こめ むぎ くり ごま さといも しらたま あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618kcal 27.8g 14.9g 3.4g	かつお ぶし
5	木	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり だいこん マッシュルーム トマトビュレ れいとうグリーンピース きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624kcal 17.4g 21.3g 1.7g	とんこつ
6	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのぶんかぼし じゃがいものきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん えのき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 27.3g 21.3g 2.8g	かつお ぶし
9	月	たいいくのひ						
10	火	ぎゅうにゅう しょくパン てづくりにんじんジャム あきのみシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム だいず	しょくパン さとう あぶら コーンスターチ さつまいも バター こむぎこ	にんじん りんご レモンかじゅう たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603kcal 19.4g 26.8g 1.5g	とりがら
11	水	ぎゅうにゅう 3しょくそぼろどん のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく かたくりこ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640kcal 31.1g 19.6g 3.1g	かつお ぶし
12	木	ぎゅうにゅう きなこあげパン ワントンスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッペパン さとう あぶら グラニューとう ワントンのかわ	しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ なら りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593kcal 21.5g 20.3g 1.5g	とりがら
13	金	ぎゅうにゅう おやこどん じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく カットわかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 27.8g 18.1g 2.9g	かつお ぶし
16	月	ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに さけのちゃんちゃんやき うすくずじる	ぎゅうにゅう のり さけ みそ とうふ	こめ むぎ さとう バター かたくりこ	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン えのき こまつな ほししいたけ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620kcal 29.2g 13.4g 3.0g	かつお ぶし
17	火	ぎゅうにゅう シーフードピラフ ポークポトフ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく ウィナー	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ホールコーン パセリ かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554kcal 20.5g 14.6g 2.0g	とりがら
18	水	ぎゅうにゅう チンジャオロースどん ビーンズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこみずに ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 23.2g 19.4g 1.6g	とりがら
19	木	ぎゅうにゅう ならちやめし やさいのからしあえ あすかなべ	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	こめ むぎ	にんじん だいこん はくさい ねぎ みずな きゃべつ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kcal 25.5g 16.9g 2.8g	かつお ぶし
20	金	ぎゅうにゅう ごも(あんかけ)やきそば さつまいものつつみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なまクリーム	むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター ぎょうざのかわ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ きゃべつ もやし ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655kcal 23.4g 23.6g 2.4g	とんこつ
23	月	ぎゅうにゅう なめし はりはりづけ こうやどうふとやさいのもの	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん もやし こんにやく ごぼう ほししいたけ たけのこみずに だいこん さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585kcal 19.3g 12.0g 1.7g	×
24	火	ぎゅうにゅう だいずいりドライカレー じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず じゃこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム トマトビュレ もやし きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613kcal 25.3g 18.3g 2.2g	×
25	水	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん くだくさんみそしる(くだもの(みかん))	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん たまねぎ こまつな みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685kcal 26.2g 22.7g 2.7g	かつお ぶし
26	木	ぎゅうにゅう ミルクパン テリやきチキン 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 とりにく とうふ	ミルクパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	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	668kcal 28.9g 23.1g 2.8g	とりがら
27	金	ぎゅうにゅう ひじきごはん はくさいのしおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ ひじき	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597kcal 24.5g 17.4g 3.1g	かつお ぶし
30	月	ぎゅうにゅう キャロットライスクリームソースがけ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム ベーコン	こめ むぎ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	684kcal 21.1g 25.7g 3.4g	とりがら
31	火	ぎゅうにゅう とりごぼりピラフ ミネストローネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ひよこまめ なまクリーム アガー	こめ むぎ あぶら バター マカロニ さとう	にんじん しょうが ごぼう れいとうグリーンピース にんにく セロリ たまねぎ きゃべつ トマトビュレ パセリ ホールトマト かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602kcal 19.1g 19.2g 2.8g	とりがら

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	627	24.2	19.4	330	2.1	209	0.24	0.37	13	4.3	2.5
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