

1月 献立表

平成 29 年度

石神井東小学校

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			
8	月	せいじんのひ						
9	火	ぎゅうにゅう ごはん まつかぜやき かふうきゅうり ななくさじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご みそ	こめ むぎ パンこ さとう ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん きゅうり たまねぎ かぶ かぶのは だいこん だいこんのは せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616kcal 28.0g 19.3g 2.7g	こんぶ かつおぶし
10	水	ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706kcal 23.5g 21.9g 2.8g	とりがら
11	木	ぎゅうにゅう じゃこなめし やさいのポンずあえ ししゃものごまいそべあげ おしるこ	ぎゅうにゅう じゃこ ししゃも たまご あおのり あずき	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう れいとうしらたま	なめしのもと にんじん もやし きゅうり しょうが ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702kcal 30.3g 15.5g 3.5g	×
12	金	ぎゅうにゅう あしたばパンのきなこあげパン だいずいりにくだんごスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず きぬとうふ きなこ かたぬきチーズ	あしたばパン さとう あぶら グラニューとう かつくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623kcal 27.7g 26.6g 3.2g	とりがら
15	月	ぎゅうにゅう あずきごはん ぶりのおろしソースがけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ささげ ぶり ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま かつくりこ あぶら こんにゃく	しょうが だいこん かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 28.6g 23.0g 3.0g	かつおぶし
16	火	ぎゅうにゅう キャロットライスクリームソースがけ リボンマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず なまクリーム ベーコン	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693kcal 22.8g 24.6g 3.3g	とりがら
17	水	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ムロアジいりジャンボあげぎょうざ ふゆやさいじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ムロアジ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとも こんにゃく さとう かつくりこ ぎょうざのかわ ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが にんにく きゃべつ なら ねぎ かぶ かぶのは	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591kcal 19.8g 21.8g 2.2g	かつおぶし
18	木	ぎゅうにゅう ハンバーガー だいこんポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ぶたにく ベーコン ウイナー	パン パンこ あぶら	パセリ だいこん きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624kcal 32.4g 28.2g 2.4g	とりがら とんこつ
19	金	ぎゅうにゅう わかめごはん いかのねぎしおやき チゲスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ わかめごはんのもと きぬとうふ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キムチ はくさい たまねぎ なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608kcal 30.3g 13.3g 2.9g	とりがら
22	月	ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいためどん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かつくりこ くずこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ きゃべつ たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661kcal 29.0g 23.6g 2.9g	とりがら
23	火	ぎゅうにゅう あんかけやきそば フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ヨーグルト	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう くずこ グラニューとう	にんにく 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 はくさい もやし ちんげんさい バインかん おうとうかん みかかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638kcal 24.9g 16.2g 2.6g	とんこつ
24	水	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ぎゅうにゅう しじゅうしい にんじんしりしり イナムドゥチ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご ツナ かまぼこ なまあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613kcal 26.0g 23.6g 3.1g	とんこつ かつおぶし
25	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 とりにく きぬとうふ	マーガリンパン さとう かつくりこ パンこ こむぎこ 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	678kcal 27.9g 25.4g 2.8g	とりがら
26	金	ぎゅうにゅう ねりまだいこんたくあんごはん さんまのしょうがに みぞれじる	ぎゅうにゅう じゃこ さんま きぬとうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ねりまだいこんたくあん ねぎ しょうが なめこ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641kcal 30.1g 22.6g 3.1g	かつおぶし
29	月	ぎゅうにゅう ほっかいごはん いもバター いしかりじる	ぎゅうにゅう えび いか さけ ぶたにく きぬとうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん たけのこみずに ホールコーン こんにゃく れいとうグリーンピース だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603kcal 24.4g 17.5g 2.6g	かつおぶし
30	火	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ぎゅうにゅう ビビンバ トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	しょうが にんじん もやし ぜんまい たけのこみずに こまつな にんにく ほししいたけ たまねぎ セロリ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671kcal 27.9g 17.1g 2.8g	とりがら
31	水	ぎゅうにゅう ごはん のりとひじきのつくだに にくじゃが そくせきづけ	ぎゅうにゅう のり ひじき ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり 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	595kcal 20.4g 12.4g 1.8g	かつおぶし

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	643	26.7	20.7	358	2.4	207	0.27	0.38	13	4.8	2.8
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