

令和6年

9月献立表

石神井東小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		キーマカレー 牛乳 マッシュポテト 梨	とりひきにく だいす ぎゅうにゅう なまクリーム	せいはくまい こめあぶら こむぎこ バター ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ なし トマトかん トマトピューレ コーン さやいんげん にんじん	622	14.5	29.8	1.5
3	火		あき 秋の香りおこわ 牛乳 さばのみぞれがけ さつま芋の田舎汁	とりひきにく ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはくまい もちごめ こめあぶら さといも しろごま さとう かたくりこ さつまいも	まいたけ えのきだけ しめじ さやいんげん しょうが だいこん にんじん たまねぎ こまつな	605	19.0	33.6	2.2
4	水		まーぼーめん ぎゅうにゅう 麻婆麺 牛乳 青梗菜とじゃがもちのスープ	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ジャがいも かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ いら こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう チンゲンサイ	627	18.5	30.3	2.7
5	木		きびご飯 牛乳 ひじきふりかけ ジャンボしゅうまい 中華風クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりひきにく ぶたひきにく とりにく だいす たまご	せいはくまい きび しろごま さとう こめあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが たまねぎ にんじん もやし だけのこ ほししいたけ はくさい だいこん こまつな コーン	643	17.5	25.6	1.9
6	金		スパイシーピラフ 牛乳 マカロニチーズオムレツ コンソメスープ	ぶたひきにく ウインナー たまご ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ なまクリーム とりにく	せいはくまい おおむぎ こめあぶら マカロニ ジャがいも	トマトジュース にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん コーン グリーンピース トマトピューレ マッシュルーム キャベツ だいこん こまつな しめじ パセリ	589	17.5	32.7	2.4
9	月		むぎ 麦ご飯 牛乳 鶏肉の南蛮ソース 菊花あえ たまねぎ 玉葱とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ こんぶ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな きく たまねぎ	581	19.2	27.4	1.9
10	火		ごまご飯 牛乳 生揚げの味噌炒め 野菜とかまぼこのにんにく漬	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ のり	せいはくまい しろごま こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな だいこん はくさい きゅうり	588	18.4	31.4	1.7
11	水		パエリア 牛乳 白身魚のプロバンス風 パミセリスープ	とりにく いか ぎゅうにゅう たら ぶたにく	せいはくまい こめあぶら こむぎこ さとう ジャがいも パミセリ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン トマトかん トマトピューレ キャベツ こまつな	585	19.8	25.2	2.7
12	木		むぎ 麦ご飯 牛乳 蓮根バーグ チャプチェ こつゆ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいす たまご ぶたにく とりにく	せいはくまい おおむぎ こめあぶら パンこ さとう ごまあぶら はるさめ しろごま さといも しらたき やきふ でんぶん	たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが こまつな ほししいたけ きくらげ	646	16.8	29.1	2.6
13	金		ねりま 練馬スパゲッティ 牛乳 サウピカンサラダ グレープゼリー	ツナ のり ぎゅうにゅう かんてん	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう かたくりこ ジャがいも あぶら ごまあぶら こめあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどうジュース	627	15.6	33.3	2.8
17	火		ご飯 牛乳 いかと豆腐のカレー煮 きんぴらごぼう お月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ とりひきにく	せいはくまい こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しょうしんこ しらたまこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな ごぼう	666	15.7	22.4	2.2
18	水		ピザトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいす なまクリーム	しょくパン こめあぶら こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ こまつな しめじ コーン	580	17.3	44.7	2.5
19	木		むぎ 麦ご飯 牛乳 鮭のバーベキューソース こんにやくと根菜のごま味噌炒め 呉汁	ぎゅうにゅう さけ とりひきにく みそ だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく しろすりごま ジャがいも	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん はくさい ねぎ チンゲンサイ	587	21.3	27.4	2.1
20	金		スタミナ豚丼 牛乳 かぼちゃすいとん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ	せいはくまい おおむぎ こめあぶら しらたき さとう しらたまこ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな かぼちゃ キャベツ ごぼう だいこん しめじ	603	17.8	23.6	2.0
24	火		チャーハン 牛乳 粟米湯 大学芋	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	せいはくまい おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ さつまいも みずあめ くろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん だけのこ こまつな たまねぎ コーン	615	12.2	23.7	1.6
25	水		チーズタッカルビ丼 牛乳 ビーフンスープ	とりにく チーズ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	せいはくまい こめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな いら はくさい だいこん ほししいたけ	610	19.6	27.1	2.7
26	木		まめ 豆わかご飯 牛乳 ししゃもの利休焼き 里芋と大根の旨煮	わかめごはんのもと だいす ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまあげ ちくわ	せいはくまい しろごま しろごま こめあぶら こんにやく さといも さとう かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	581	18.7	28.5	2.2
27	金		セルフコロッケパン(コロッケ、ポイル キャベツ) 牛乳 ハンガリアンシチュー	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	まるパン ジャがいも こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ しろごま さつまいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな しめじ マッシュルーム トマトピューレ	672	15.7	34.0	3.3
30	月		ガパオライス 牛乳 キャベツとツナのソテー オニオンスープ	とりひきにく ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう ツナかん ベーコン とうふ	せいはくまい おおむぎ こめあぶら さとう	しょうが にんにく あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな パセリ	612	17.3	34.6	2.1

※ 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19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	613	17.4	29.7	2.3	334	97	2.2	200	0.29	0.38	12	5.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上