

令和6年

9月献立表

石神井西小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 火	チキンカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	とり肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ざらめ じゃが芋 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 にんじん ピクルス トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		576	13.4	25.2	2.1
4 水	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ 冷凍みかん	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油		ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 みかん		609	14.8	41.1	2.4
5 木	豆わかご飯 牛乳 鮭の焼きづけ もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 白ごま 米ぬか油 じゃが芋		生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ		553	21.4	25.9	2.4
6 金	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん いら もやし 白菜 チンゲンサイ		570	17.0	24.5	2.7
9 月	菊花寿司 牛乳 菊花しゅうまい 野菜のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		米 砂糖 ごま油 片栗粉		にんじん 干しいたけ かんぴょう 菊 さやいんげん たまねぎ 生姜 コーン 大根 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ		584	17.6	33.4	2.8
10 火	エスニックチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 卵 アガー		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん チンゲンサイ オレンジジュース		581	14.4	24.0	2.6
11 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり コーン		575	15.9	36.0	2.0
12 木	カラフルピラフ 牛乳 キャベツのキッシュふう ポテトスープ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ とり肉		米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋		たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン グリーンピース キャベツ 小松菜		590	14.7	34.6	2.3
13 金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆		米 米ぬか油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋		たまねぎ しめじ 生姜 大根 ごぼう にんじん ねぎ		592	20.2	29.2	2.4
17 火	こぎつねご飯 牛乳 いものこ汁 月見団子(みたらし)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉		にんじん 大根 小松菜 ねぎ		575	14.1	24.3	2.7
18 水	ピザトースト 牛乳 ポトフ 果物(ぶどう)	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー		食パン 米ぬか油 じゃが芋		にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ パセリ粉 生姜 ぶどう		582	17.0	42.4	3.3
19 木	カレーピラフ 牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり クリーム		米 米ぬか油 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶		597	13.5	36.8	2.8
20 金	萩ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら かぼちゃの味噌汁	小豆 牛乳 さば みそ 竹輪 油揚げ		米 もち米 砂糖 ごま油		枝豆 ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ かぼちゃ		604	18.1	30.1	3.2
24 火	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 じゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 小松菜 もやし		581	18.7	28.8	2.3
25 水	塩野菜ラーメン 牛乳 煮たまご カレー根菜フライ	豚肉 なたと 牛乳 うずら卵		中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ ごぼう れんこん		580	17.3	34.6	2.6
26 木	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし みそ		米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ごま		にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ しめじ 小松菜		577	16.6	26.8	2.6
27 金	ハヤシライス 牛乳 ツナドレサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり		631	13.6	33.4	2.7
30 月	焼肉ガーリックライス 牛乳 ABCスープ	豚肉 牛乳 ベーコン とり肉		米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 マカロニ		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう パセリ キャベツ パセリ粉		583	16.5	30.3	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18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	586	16.4	31.3	2.6	316	83	2.2	211	0.30	0.40	13	5.6



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

