

令和6年

10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)
2 水	チーズパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 白菜のクリームスープ	牛乳 とり肉 ハム 生クリーム			チーズパン パン粉 米ぬか油 バター 小麦粉			たまねぎ にんじん 白菜			590	19.3	45.2	2.7
3 木	秋のかおりおこわ 牛乳 ぶりの照り焼き 根菜のすまし汁 果物(梨)	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶり			米 もち米 米ぬか油 さつま芋 里芋			にんじん しめじ グリンピース 生姜 干しいたけ 大根 ごぼう 梨			599	17.5	30.2	2.5
4 金	麦ご飯 牛乳 手作りジャンボ餃子 五目スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐			米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮			干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん 小松菜			577	17.3	27.5	1.8
7 月	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆			米 バター 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ			にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース パセリ にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン			577	14.1	32.0	2.5
8 火	わかめとごまのごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 吉野汁 果物(ぶどう)	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 油揚げ			米 ごま 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 片栗粉			にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ しめじ 小松菜 ぶどう			606	17.2	31.8	2.6
9 水	カレーライス 牛乳 福神漬 青菜とコーンのソテー	豚肉 牛乳 ベーコン			米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 福神漬 コーン 小松菜 もやし			645	13.1	31.8	2.6
10 木	和風きのこスパゲッティ 牛乳 ブルーベリーマフィン	とり肉 ベーコン のり 牛乳 生クリーム 卵			スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 バター 砂糖 小麦粉			にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 ブルーベリー			687	13.3	38.9	1.7
11 金	豚肉丼 牛乳 ジャガ芋のみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ			米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋			たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん			571	17.4	25.1	3.0
15 火	さつまいもご飯 牛乳 さばの七味焼き 月見(豆腐)団子汁	牛乳 さば とり肉 豆腐			米 もち米 さつま芋 白ごま 砂糖 ごま油 米ぬか油 白玉粉			にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜			610	17.4	30.8	2.9
16 水	パンパン 牛乳 ポテトグラタン ジュリエンヌスープ	牛乳 ベーコン チーズ			パンパン 米ぬか油 バター 小麦粉 ジャガ芋			たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ さやいんげん			619	14.5	43.8	3.4
17 木	焼き鳥丼 牛乳 小松菜とキャベツの和えもの わかめと豆腐のみそ汁	とり肉 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ			米 米ぬか油 砂糖 片栗粉			たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 大根			560	20.4	26.0	2.7
18 金	マーボー豆腐丼 牛乳 ジャコ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜			573	18.0	32.8	2.4
21 月	食パン 牛乳 手作りりんごジャム 真珠えび団子 白いんげん豆のトマトスープ	牛乳 豚ひき肉 えび 大豆 ベーコン いんげん豆			食パン 砂糖 コーンスターチ もち米 ごま油 片栗粉 オリーブ油 ジャガ芋			りんご缶 りんごジュース 生姜 ねぎ 干しいたけ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ パセリ			565	18.2	29.2	2.8
22 火	ビビンバ 牛乳 トックススープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐			米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 トック			にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ			605	15.9	31.7	2.5
23 水	ご飯 牛乳 すき焼き風豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐			米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖			たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ			570	17.6	28.6	1.5
24 木	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま			にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし ねぎ			561	19.3	27.1	2.5
25 金	きのこピラフ 牛乳 ししゃもの香り揚げ 卵とわかめのスープ	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ 卵			米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 片栗粉 油			たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース 生姜 たけのこ ねぎ			578	16.5	37.8	3.2
28 月	キムチチャーハン 牛乳 豚肉と豆腐のスープ煮 ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 アガー			米 大麦 米ぬか油 ごま 砂糖 片栗粉			にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ ぶどうジュース			588	17.1	27.9	3.2
29 火	麦ご飯 牛乳 イカの香味焼き はりはり漬け 豚汁	牛乳 いか 刻み昆布 豚肉 豆腐 みそ			米 大麦 ごま油 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋			生姜 にんにく ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり ごぼう 大根			560	21.4	24.4	2.6
30 水	きつねうどん 牛乳 かしいわいそべ天	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉 青のり			うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油			生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 にんにく			669	21.6	37.4	2.5
31 木	チキンライス 牛乳 ポトフ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 豚肉 ウィナー ベーコン アガー 生クリーム			米 バター 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋			にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜 かぼちゃ			646	14.7	36.5	3.1

※ 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21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	598	17.2	32.4	2.6	338	89	2.1	192	0.30	0.39	12	5.6



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク