

令和2年

1月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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)
8	水	○	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 炒りごま(白)	生姜 大根 にんじん かぶ 白菜 ねぎ 小松菜 かぶ(葉) 大根(葉) せり	611	17.3	30.9	1.9
9	木	○	ココア揚げパン 白菜のクリームスープ 果物(りんご)	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖 上白糖 米ぬか油 薄力粉 有塩バター	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 りんご	624	12.0	36.3	1.7
10	金	○	あぶたま丼 けんちん汁 白玉あずき	牛乳 油揚げ 焼き竹輪(山芋なし) 鶏卵 木綿豆腐 小豆(乾)	米 大麦 上白糖 でん粉 米ぬか油 板こんにやく じゃが芋 冷凍白玉団子 三温糖	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ごぼう 大根 ねぎ	697	14.4	22.7	2.3
14	火	○	スパゲティミートビーンズソース ブロッコリーサラダ	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 水煮缶詰(黄大豆)	スパゲティ(乾) オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム(水煮) トマトピューレ ブロッコリー スイートコーン缶詰(赤・緑・白) キャベツ	624	15.5	29.6	2.6
15	水	○	わかめご飯 ししゃもの利休焼き 野菜のツナ和え 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめご飯の素 ししゃも(生干し) ツナ(レトルト) 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	米 大麦 炒りごま(白) 炒りごま(黒) ごま油 上白糖 米ぬか油 じゃが芋	小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	606	17.7	27.8	2.9
16	木	○	ご飯 ひじき入り卵焼き おかか和え かぶの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 国産芽ひじき 鶏卵 糸削り 鶏肉	米 米ぬか油 じゃが芋 上白糖	たまねぎ 干し椎茸 にんじん 小松菜 キャベツ 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ(葉) ねぎ	601	16.3	26.5	2.1
17	金	○	ショートニングパン タラのクリームソースかけ ポテトスープ	牛乳 まだら ポンレスハム 生クリーム ピザチーズ ベーコン	ショートニングパン 揚げ油 でん粉 上新粉 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 じゃが芋	たまねぎ にんにく にんじん 小松菜	653	15.4	43.3	2.6
20	月	○	麻婆大根丼 チンゲン菜と卵のスープ くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚ひき肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 にんじん 大根 にら チンゲンサイ ぼんかん	660	15.8	29.6	2.7
21	火	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば文化干し 黄大豆(国産、ゆで) 油揚げ 米みそ	米 米ぬか油 つきこんにやく 上白糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	672	15.1	35.4	2.8
22	水	○	ジャージャー麺 ジャーマンポテト	牛乳 豚ひき肉 黄大豆(国産、ゆで) 八丁味噌 米みそ ベーコン	中華めん(蒸) 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃが芋	緑豆もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干し椎茸 たけのこ(ゆで) にんじん	627	15.5	31.0	2.5
23	木	○	ジャンバラヤ 魚の辛子マヨネーズ焼き ABCスープ	牛乳 ベーコン ホキ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 マヨネーズ(卵なし) ABCマカロニ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) スイートコーン(冷凍) 青ピーマン にんじん キャベツ	646	14.9	32.5	2.9
24	金	○	タンドリーチキンカレー みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト(全脂無糖) 調理用牛乳 米みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし	659	12.0	30.9	2.0
27	月	○	ご飯 イカの松笠焼き おひたし キムチ鍋	牛乳 いか 豚肉 米みそ 木綿豆腐	米 炒りごま(白) 上白糖 ごま油	生姜 ほうれん草 にんじん 緑豆もやし にんにく ねぎ 白菜 かつお(7品不使用) にら	609	20.9	24.1	3.0
28	火	○	たくあんごはん 生揚げと野菜のうま煮 カリカリ油揚げサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	米 ごま油 炒りごま(白) 米ぬか油 里芋 上白糖	沢庵干し大根漬(地場) 生姜 干し椎茸 にんじん たけのこ(ゆで) 大根 いんげん キャベツ 小松菜	664	15.8	30.6	1.7
29	水	○	フレンチトースト ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏卵 調理用牛乳 豚肉 ウィナー イナアガー	食パン 有塩バター 上白糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アドカジャース(ストート)	608	14.9	35.8	2.3
30	木	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のあえ物 味噌汁	牛乳 くじら肉(赤身) 糸削り 油揚げ 米みそ	米 揚げ油 でん粉 薄力粉 じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ 大根	624	18.3	24.1	2.4
31	金	○	鶏ごぼうご飯 おでん 果物(いよかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 結び昆布 焼き竹輪(山芋なし) 角揚げ(山芋なし) つみれ うずら卵(水煮) 京がんも(卵・山芋・ごま不使用)	米 大麦 米ぬか油 三温糖 板こんにやく ちくわぶ 上白糖	ごぼう にんじん 大根 いよかん	646	17.4	30.2	3.0

※ 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17回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	637	15.8	30.7	2.4	344	95	2.2	247	0.34	0.53	29	4.3
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	20	5以上



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