

[配布用献立表]

2022年10月 0:通常献立

杉並区立八成小学校

2022-09-13 印刷

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 黄の仲間 熱や力の元になる | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---------------------|----|--|--|--|---|---------------------------------------|
| 3月 | 深川めし S | ○ | ※にぎすのから揚げ(1, 2, 2) 121 かんも汁 S 菊花みかん 5 | 米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, さつまいも | 油揚げ, あさり水煮(レトルト), 牛乳, にぎす(低), にぎす(中), にぎす(高), 煮干し(だし), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 乾燥わかめ | ごぼう, にんじん, グリンピース(冷), しょうが, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, みかん 1/2 | 564 kcal 23.7 g 14.4 g 2.5 g |
| 4火 | 麦ごはん (70, 押し麦) S | ○ | ※鶏肉の変りみそ焼き(4.5, 6g少) けんちん汁 S ゆかりきやべつ 155 | 米, 押し麦, 強化米, さとう, 炒め油, こんにゃく, ジャガイモ | 牛乳, とりもも肉40g(低), とりもも肉50g(中), とりもも肉60g(高), 赤色辛みそ, 出し昆布, かつお節(だし), とうふ, 油揚げ | にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, キャベツ, ゆかり | 553 kcal 24.6 g 19.8 g 2.2 g |
| 5水 | ブルコギ丼 61 | ○ | ※春雨スープ 2 28 巨峰 2 | 米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, はるさめ | 豚肉(コマ), 牛乳, さば節(だし), とうふ | にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, ながねぎ, だいこん, ながねぎ, キャベツ, ゆかり | 568 kcal 22.9 g 18.4 g 2.3 g |
| 6木 | ※もやしラーメン(卵入り) 132 | ○ | ゆでブロッコリー(25g)14 さつまいもパイ | 蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, でんぶん, ごま油, さつまいも, さとう, ジャンボギョウザの皮 15cm, 小麦粉, 揚げ油 | とり骨(スープ), 豚骨(スープ), 豚もも肉(せん切り), うずら卵(レトルト), 牛乳 | しょうが(スープ), ながねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ながねぎ, キャベツ(汁), 巨峰 | 562 kcal 22.8 g 16.3 g 2.5 g |
| 7金 | 栗ごはん S | ○ | 鮭の照焼(5, 6, 6) 15 ※具だくさんみそ汁 194 きなこ大豆 | 米, 水稲穀粒(精白米, もち米), 米粒麦, 強化米, むきぐり(1/4切), でんぶん, ジャガイモ, 小麦粉, 揚げ油, さとう | 出し昆布, 牛乳, 生鮭(低) 50g, 生鮭(中) 60g, 生鮭(高) 60g, さば節(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆, きな粉 | ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな | 608 kcal 33.5 g 16.5 g 2.1 g |
| 11火 | 玄米入りごはん S | ○ | おからコロッケ80 S 野菜のみそ汁(シメ入り)91 かかし油揚げのサラダ(ナリ)60 | 米, 水稲穀粒(玄米), ジャガイモ, 炒め油, さとう, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, ごま油, サラダ油 | 牛乳, 豚挽き肉, おから, 煮干し, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ | にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん, しめじ, ながねぎ, こまつな, キャベツ | 664 kcal 22.4 g 25.2 g 2.8 g |
| 12水 | モンティクリスト | ○ | 野菜のスープ 煮69 フルーツポンチ 45 | 食パン 粉40g(低), 食パン 粉50g(中), 食パン 粉60g(高), パター, さとう, 炒め油, ジャガイモ | ボンレスハム, スライスチーズ, たまご, 調理用牛乳, 牛乳, とり骨(スープ), 豚もも肉 | セロリー(スープ), たまねぎ, にんじん, たけのこ(缶), キャベツ, こまつな, みかん(缶), ハイアツブル(缶), もも(缶), みかん(缶汁) | 552 kcal 24.9 g 20.0 g 2.4 g |
| 13木 | 麦ごはん (70, 押し麦) S | ○ | ホキのホル焼き(5, 6, 6) あいまぜ ※野菜のごまだれあえ | 米, 押し麦, 強化米, 炒め油, つきこんにやく, さとう, 白すりごま, サラダ油 | 牛乳, ホキ50g(低), ホキ60g(中), ホキ60g(高), ピザ用チーズ, さば節(だし), 油揚げ, 焼くわ, 乾燥わかめ | えのきたけ, たまねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな, キャベツ | 583 kcal 30.6 g 18.7 g 2.0 g |
| 14金 | キムチ炒飯(卵無し)112 | ○ | 棒餃子 140g醤油 わかめスープ(ゴマ) 83 菊花みかん 5 | 米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま, ジャンボギョウザの皮(角) 13×13, ごま油, サラダ油 | 豚肩肉, 牛乳, 豚挽き肉, さば節(だし), とうふ, 乾燥わかめ | にんじん, キムチ(白菜), ピーマン, キャベツ, ニラ, にんにく, しょうが, もやし, ながねぎ, こまつな, みかん 1/2個 | 657 kcal 26.7 g 20.7 g 2.7 g |
| 17月 | カレーライス 19 | ○ | じゃこサラダ×0.8 222 キャロットゼリー(ガーリ) S | 米, 押し麦, 強化米, 炒め油, ジャガイモ, サラダ油, 小麦粉, さとう, 白炒りごま, ごま油 | 豚肉(コマ), 豚骨(スープ), ブロセスチーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天 | にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, セロリー(スープ), ホールトマト(缶), りんご, こまつな, キャベツ, キュウリ, オレンジジュース | 618 kcal 20.1 g 18.7 g 2.0 g |
| 18火 | ほうとう(汁*0.8)117 | ○ | ※小松菜のいそ和え(もやし) 126 いがく栗揚げ 188 | 生うどん, 里芋, さつまいも, さとう, パター, 小麦粉, そうめん, 揚げ油 | 煮干し(だし), とり肉(コマ), 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 牛乳, もみのり, 調理用牛乳, たまご | だいこん, にんじん, かぼちゃ, ながねぎ, こまつな, もやし, ホールコーン(缶) | 555 kcal 22.5 g 19.5 g 2.5 g |
| 19水 | さんまご飯 16 | ○ | しめじのみそ汁(シメ入り) 0.7190 白菜のおひたし 173 菊花みかん 5 | 米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, 揚げ油, さとう, 炒め油, ジャガイモ | さんま(角切り3cm), 牛乳, 煮干し(だし), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節 | しょうが, ごぼう, たまねぎ, しめじ, ながねぎ, はくさい, もやし, にんじん, みかん 1/2個 | 567 kcal 20.9 g 19.0 g 2.5 g |
| 20木 | ※シーフードピラフ(x0.9)106 | ○ | パンフキンポタージュ×0.8 232 ※大根サラダ(3mカ) 207×0.9 | 米, 米粒麦, 強化米, パター, 炒め油, でんぶん, サラダ油, さとう, 白炒りごま | とり肉(コマ), いか(短冊), むきえび, 牛乳, とり骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリーム, かつお節, ちりめんじゃこ | たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), セロリー(スープ), かぼちゃ, だいこん, こまつな | 557 kcal 26.9 g 18.1 g 2.7 g |
| 21金 | 麦ごはん (70, 押し麦) S | ○ | 鶏とコーンの揚げ煮(*0.8)146 根菜汁 202 野菜の甘じょうゆあえ 151 | 米, 押し麦, 強化米, でんぶん, ジャガイモ, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにやく | 牛乳, とり肉(コマ), 煮干し(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | ながねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン(缶), ピーマン, ごぼう, にんじん, だいこん, ほうれんそう, もやし | 577 kcal 24.3 g 16.5 g 2.6 g |
| 24月 | 親子丼 32 | ○ | ※えのき入りすまし汁(卵か) 118 りんご (1/6個) 32 | 米, 米粒麦, 強化米, さとう, つきこんにやく | さば節(だし), とり肉(コマ), たまご, 牛乳, 出し昆布, とうふ, 乾燥わかめ | にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ, さやえんどう, えのきたけ, こまつな, りんご 個 | 572 kcal 26.0 g 16.6 g 2.6 g |
| 25火 | 麦ごはん (70, 押し麦) S | ○ | 卵のミル入ソースかけ(456) 161 ※沢煮わん(x1.1) 213S ※三色合え(モザイキ) 219 | 米, 押し麦, 強化米, でんぶん, 揚げ油, サラダ油, さとう, 白炒りごま, つきこんにやく, ごま油 | 牛乳, メルーサ 40g(低), メルーサ 50g(中), メルーサ 60g(高), 淡色辛みそ, かつお節(削り節), 出し昆布, 豚肩肉(せん切り) | たまねぎ, ごぼう, たけのこ(缶), 乾しいたけ, にんじん, だいこん, ながねぎ, みづば(根みづば), もやし, キャベツ | 572 kcal 24.6 g 19.6 g 2.1 g |
| 26水 | アップルトースト 112 | ○ | ※チリコンカン(豚) 161 ゆずごまサラダ 118 | 食パン 粉40g(低), 食パン 粉50g(中), 食パン 粉60g(高), パター, グラニユ一糖(国産), 炒め油, ジャガイモ, さとう, サラダ油, 白炒りごま | 牛乳, 赤いんげん豆, ベーコン(短冊), 豚挽き肉, とり骨(スープ), 千ひじき(スルシイカ, 乾), マグロ缶詰, 水煮, フレッシュコーン(缶), カボチャ | りんご, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー(スープ), スライスマッシュルーム(缶), ホールトマト(缶), バジリコ, ピーマン | 557 kcal 22.1 g 22.0 g 2.2 g |
| 27木 | ※わかめごはん(ごま)(米70g) 8 | ○ | *ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのコマ酢あえ | 米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, ジャガイモ, 小麦粉, パン粉, 炒め油, 揚げ油, でんぶん, さとう | たきこみわかめ, 牛乳, おから, たまご, さば節(だし) | にんじん, たまねぎ, ながねぎ, もやし, こまつな, 切干大根, キャベツ | 585 kcal 20.4 g 18.4 g 2.6 g |
| 28金 | ※凍豆腐ごはん 109鶏 | ○ | ※ししゃものかー焼き(1本) 豚汁(*0.8) 129S 柿(1/6個) 31 | 米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, こんにゃく, ジャガイモ | とり肉(コマ), 高野豆腐, 牛乳, しゃも, 煮干し(だし), 豚肩肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, かぼちゃ | 571 kcal 26.6 g 17.9 g 2.6 g |
| 31月 | ※中華丼 23 | ○ | 白菜スープ 46 米粉のパンブキンマフィン S | 米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, でんぶん水の0.5%, でんぶん, ごま油, 米粉, コーンスターチ, さとう, サラダ油 | 豚肩肉, いか(短冊), むきえび, うずら卵(レトルト)個, 牛乳, とり骨(スープ), 豆乳(豆乳) | たまねぎ, たけのこ(缶), にんじん, 木苺, はくさい, チンゲンサイ, セロリー(スープ), ほうれんそう, かぼちゃ | 673 kcal 24.9 g 19.9 g 2.7 g |