

【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	1人1日 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個	564 kcal 23.7 g 14.4 g 2.5 g
4火	麦ごはん (70, 押し麦) S	○	※鶏肉の変わりみそ焼き(4.5, 69少) けんちん汁 S ゆかりきゃべつ 155	米, 押し麦, 強化米, さとう, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	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	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	フルコギ丼 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, ばらさめ	豚肉(コマ), 牛乳, さば節(だし), とうふ	んにく, しょうが, にんじん, しめじ, ながねぎ, だいずもやし(生), もやし, ニラ, 乾しいたけ, えのきたけ, こまつな, しょうが(汁), 巨峰	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, ジャコ, キョウガの皮 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, たけのこ(缶), 木茸, もやし, ニラ, ブロッコリー, パインアップル(缶)	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カット), でんぶん, じゃがいも, 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(汁入り) 91 かか油揚げのつが(ナリ) 60	米, 水稲穀粒(玄米), じゃがいも, 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), バター, さとう, 炒め油, じゃがいも	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), パインアップル(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	○	ホキの刺焼(5, 6, 6) あいませ ※野菜のごまだれあえ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, つきこんにゃく, 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), ビザ用チーズ, 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 140 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, キョウガの皮(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), ビーマン, 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(7g-) S	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, 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), プロセスチーズ, 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, きゅうり, 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 いが栗揚げ 188	生うどん, 里芋, さつまいも, さとう, バター, 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(汁入り)×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, じゃがいも	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(×0.9) 106	○	パンキンポタージュ×0.8 232 ※大根サラダ(マツ) 207×10.9	米, 米粒麦, 強化米, バター, 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(缶), 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, じゃがいも, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく	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), ビーマン, 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(卵かけ) 118 りんご (1/6個) 32	米, 米粒麦, 強化米, さとう, つきこんにゃく	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 1個	572 kcal 26.0 g 16.6 g 2.6 g
25火	麦ごはん (70, 押し麦) S	○	卵のソノ入ラスかけ(456) 161 ※沢煮わん(×1.1) 213S ※三色和え(卵・キャベツ) 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, つきこんにゃく, ごま油	牛乳, ミル-S 40g(低), ミル-S 50g(中), ミル-S 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, みつば(根みつば), 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), バター, グラニュー糖(国産), 炒め油, じゃがいも, 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), 干ひじき(スライス), 乾, マカロ・缶詰, 水煮, フレク, 初ト	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), ホールコーン(缶), ホールトマト(缶), パジリコ, ビーマン	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 切干とキャベツのゴマ酢あえ	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, じゃがいも, 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	○	※ししゃものか焼(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, じゃがいも	とり肉(コマ), 高野豆腐, 牛乳, ししゃも, 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, かき	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) 1個, 牛乳, とり骨(スープ), とり肉(コマ), 豆乳(豆乳)	たまねぎ, たけのこ(缶), にんじん, 木茸, 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