

令和6年

4月献立表

石神井東中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	水	○	赤飯 ★かきたま汁	★魚の香味焼き 苺豆乳ゼリー	ささげ ★白身魚 みそ ★鶏卵 豆乳 ゼラチン	★飲用牛乳 (200ml) こんぶ 寒天	しょうが ねぎ ★乾しいたけ	米 ちち米 でん粉 上白糖 いちごジャム コーンスターチ	ごま	698	19.0	17.4	2.9	
11	木	○	ミルクパン パンネ入りトマトスープ	★野菜キッシュ	豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	ミルクパン じゃがいも ペンネマカロニ	サラダ油	648	19.2	38.6	3.3
12	金	○	チキンカレー 和風サラダ		鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 バター ごま	811	13.1	32.4	3.3
15	月	○	★卵入り焼き豚チャーハン ★太平燕	果物(りんご) チーズ	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 ★むきえび ★いか ★蒸しかまぼこ	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ★グリーンピース しょうが たまねぎ ★乾しいたけ たけのこ りんご	米 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	741	18.4	29.9	3.2
16	火	○	★深川めし ★ムロアジのつみれ汁 きゅうりの酢みそ和え		油揚げ ★あさり ★あじ ★鶏卵 みそ 豆腐 豚肉	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	糸みつば にんじん 水菜	しょうが ごぼう だいこん ねぎ もやし はくさい きゅうり	米 でん粉 三温糖	サラダ油	630	18.3	22.7	3.0
17	水	○	ココアパン ホワイトシチュー	コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ (乾)	たまねぎ マッシュルーム セロリー もやし キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう	ココアパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 バター	791	14.3	47.2	3.0
18	木	○	麦ご飯 白菜胡麻和え	★まさご揚げ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ひじき ★しらす干し カットわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ	米 麦 薄力粉 でん粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	769	15.0	28.7	3.6
19	金	○	桜ご飯 菜の花のおひたし	鯖の西京焼き ★白玉汁	さわら 西京みそ 鶏肉 ★蒸しかまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	なばな にんじん ごねぎ	キャベツ えのきたけ だいこん	米 もち米 白玉団子	サラダ油	687	19.9	25.7	2.3
22	月	○	★ひじきご飯 ★魚みそマヨ焼き	大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ★白身魚 みそ	ひじき ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン ごまつな	★グリーンピース たまねぎ マッシュルーム セロリー ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	サラダ油 ★マヨネーズ	761	17.7	33.4	3.3
23	火	○	麦ご飯 中華サラダ	★マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	セロリー にんにく しょうが ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	728	15.7	29.7	3.3
24	水	○	★五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ		豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ	★乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし みかん・パイン・もも缶	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油	752	16.2	25.9	2.8
25	木	○	わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮	★小松菜のしらす和え	豚肉 大豆	わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml) ★しらす干し	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし	米 しらたき じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま サラダ油	681	14.6	22.1	2.6
26	金	○	たけのご飯 3色ごま和え	★ししやもの香り揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししやも	にんじん さやえんどう ごまつな	新たけのこ しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 でん粉 米粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	780	16.4	31.8	3.5
30	火	○	★パエリア ベーコンと野菜スープ	パセリポテト	鶏肉 ★えび ★いか ベーコン	★飲用牛乳 (200ml)	パセリ (乾) にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも リボンマカロニ	オリーブ油 バター サラダ油	684	16.8	29.2	2.8

※ 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14回

4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	726	16.7	29.8	3.1	377	107	2.9	251	0.30	0.51	15	7.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上