



平成30年度

岐阜県立石神井西中学校

日	曜日	献立名	女の食品	女の食品	女の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	恵方手巻き寿司 いわしの丸干し 福ふく豆・沢煮椀	鶏むね肉 油揚げ 削り節 いわし 大豆 きな粉 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	米 むぎ 三温糖 白いりごま 油	にんじん こまつな しいたけ かんぴょう だいこん えのきだけ だけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 785 Kcal 43.5 g 19.9 g 4.5 g
4	月	揚げパン ごまドレサラダ コーンチャウダー	きな粉 ベーコン 牛乳 生クリーム	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 油 白すりごま 白いりごま 有塩バター	にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉葱 どうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 793 Kcal 23.7 g 37.1 g 2.9 g
5	火	ごはん ひじきサラダ 豚肉の三州煮	みそ 生揚げ 豚モモ肉 削り節 牛乳 ひじき	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし しょうが 玉葱 しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 774 Kcal 27.9 g 21.9 g 2.1 g
6	水	たこ飯 厚焼きたまご さつまい	まだこ 鶏むね肉 たまご 削り節 豚肩肉 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 もち米 三温糖 こんにゃく さつまいも 黒いりごま 油	にんじん しいたけ 玉葱 グリンピース だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 781 Kcal 36.6 g 23.2 g 3.1 g
7	木	練馬スパゲティ もやしと胡瓜ゴマ酢あえ 手作りブラウニー	ツナ たまご 牛乳 焼きのり	スパゲッティ 三温糖 グラニュー糖 ミルクチョコレート 薄力粉 オリーブ油 油 ごま油 白いりごま 有塩バター	だいこん レモン もやし きゅうり パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 819 Kcal 28.7 g 30.8 g 2.8 g
8	金	チキンカレー・福神漬 わかめサラダ	鶏むね肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト わかめ	米 むぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 油 有塩バター ごま油 白いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが セロリー 玉葱 福神漬 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 873 Kcal 26.1 g 25.8 g 3.2 g
12	火	ハニートースト みそドレッシングサラダ ポークシチュー	みそ 豚モモ肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	食パン はらみつ グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン 油 ごま油 有塩バター	にんじん レモン キャベツ きゅうり もやし セロリー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 822 Kcal 25.9 g 36.6 g 3.5 g
13	水	ごはん 野菜ナムル 四川豆腐・果物	豚肩肉 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 ごま油 白いりごま 油	にんじん こまつな チンゲンツァイ もやし にんにく しょうが 玉葱 しいたけ だけのこ デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 745 Kcal 29.2 g 20.4 g 3 g
14	木	豚丼 豆乳みそ汁 果物	豚モモ肉 削り節 木綿豆腐 豆乳 みそ 牛乳	米 むぎ しらたき 三温糖 さつまいも 油	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 しいたけ ねぎ だいこん みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 758 Kcal 28.8 g 15.9 g 2.7 g
15	金	ガーリックライス モチコチキン 春雨スープ	鶏モモ肉 たまご ベーコン 牛乳	米 玄米 三温糖 かたくり粉 もち米 緑豆はるさめ 有塩バター 油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 えのきだけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 765 Kcal 25.8 g 27.8 g 2.9 g
18	月	チャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	たまご 豚肩肉 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 むぎ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 じゃがいも ごま油 油	にんじん いら しいたけ だけのこ ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 788 Kcal 30.5 g 28.2 g 3.3 g
19	火	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ 甜麺醬 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	にんじん ちやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ みかん パイン もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 826 Kcal 31.9 g 23.2 g 3.3 g
20	水	ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜の生姜醤油 じゃがいもの味噌汁	大豆 かじき 削り節 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 791 Kcal 30.3 g 21 g 2.6 g
21	木	かつ丼 野菜椀・果物	豚ひき肉 たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 薄力粉 卵粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油	糸みつば にんじん こまつな 玉葱 だいこん ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 885 Kcal 43.6 g 24.6 g 3.8 g
25	月	深川ご飯 さばのおろしソース ごま和え・根菜汁	あさり さば 削り節 木綿豆腐 みそ 牛乳 刻み昆布	米 むぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油 白すりごま	さやいんげん ほうれんそう にんじん しょうが だいこん もやし ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 869 Kcal 38 g 30 g 3.8 g
26	火	中華丼 ゆず大根 キャラメルポテト	豚肩肉 えび うずら卵 牛乳	米 むぎ かたくり粉 三温糖 さつまいも 油 ごま油 有塩バター	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 しいたけ きくらげ ほんしめじ はくさい だいこん きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 873 Kcal 22 g 21.6 g 2.2 g
27	水	メロンパン まぜっこサラダ 白いんげんのトマトスープ	たまご かつお節 大豆 豚モモ肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも 有塩バター 白いりごま 油	にんじん パセリ きゅうり だいこん キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 782 Kcal 27.7 g 27.8 g 2.6 g
28	木	麦ごはん かじきの和風ステーキ 豆腐チャンプル 大根の味噌汁	かじき 豚モモ肉 木綿豆腐 削り節 油揚げ みそ 牛乳	米 むぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 有塩バター 油	にんじん にんにく しょうが しいたけ だけのこ もやし グリンピース だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 814 Kcal 39.5 g 24.4 g 4.1 g

※果物はみかん、デコボンの予定です。



※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質	カルシウム		鉄		ビタミン		食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg			
今月の平均	809	31.3	25.7	379	3.6	248	0.36	0.5	20	6	3.1		
摂取基準	830	27~41	25~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満		