

令和2年

1月献立表

石神井西中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	七草ごはん 牛乳 松風焼き 黒豆の甘露 紅白すまし汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 黒大豆 豆腐 はんぺん	しらす干し 牛乳	大根(葉) かぶ(葉) せり にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ えのきたけ	米 大麦 パン粉 砂糖	ごま油 白ごま	812	17.7	28.7	3.9
9	木	ササゲの汁 牛乳 大豆入り中華サラダ 果物(いちご)	えび 大豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし いちご	米 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	813	14.7	26.7	3.1
10	金	あんかけやきそば 牛乳 きゅうりとわかめの中華漬け お汁粉	豚肉 えび いか なると 小豆	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん チンゲンサイ	生薑 たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油 ごま油 白ごま	886	16.1	21.4	4.4
14	火	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ジャーマンサラダ	豚ひき肉 えび うすら卵 豆腐	牛乳	にんじん	生薑 にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	779	16.4	27.5	2.4
15	水	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳 大学芋 畑汁	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生薑 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 さつまいも みずあめ じゃが芋	米ぬか油 油 黒ごま	867	12.2	21.8	2.6
16	木	きびご飯 牛乳 小魚のふりかけ まぐろのごまみそだれ 田舎汁	かじき みそ とり肉 厚揚げ	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん 小松菜	生薑 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 きび 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋	白ごま 油 米ぬか油	840	17.2	29.7	2.3
17	金	チリビーンズドック 牛乳 和風サラダ ポトフ フローズンヨーグルト	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 豚肉	チーズ 牛乳 わかめ しらす干し フローズンヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり 大根 生薑 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	901	18.3	30.0	4.7
20	月	チキンライス 牛乳 スニッシュオムレツ 春雨スープ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	トマトジュース にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン 生薑 えのきたけ 白菜	米 大麦 じゃが芋 春雨	米ぬか油	760	15.4	27.6	3.7
21	火	ごまわかめごはん 牛乳 いかの一味焼き 青菜と油揚げの煮びたし じゃがいもそぼろ煮	いか 油揚げ 豚ひき肉	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	生薑 ねぎ たまねぎ グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	787	18.5	19.7	3.4
22	水	カレーうどん 牛乳 ししゃもの石垣フライ 果物(いちご)	豚肉 卵	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	生薑 たまねぎ ねぎ いちご	うどん 片栗粉 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油 白ごま 黒ごま	877	16.2	37.8	2.8
23	木	ガーリックトースト 牛乳 カリフラワーのシチュー いかくんサラダ ピーチゼリー	とり肉 いんげん豆 さきいか	牛乳 クリーム わかめ 寒天	パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり もやし	国内産小麦粉/パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 桃ジュース	オリーブ油 米ぬか油 バター ごま油 白ごま	880	14.5	40.8	3.4
24	金	ごはん 牛乳 丸るあじのハンバーグ 明日葉入りごまあえ ちゃんこ汁	丸るあじ 豚ひき肉 豆腐 レンズ豆 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 あしたば	たまねぎ もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにやく 里芋	白すりごま 米ぬか油	790	17.4	26.9	3.0
27	月	かてめし(茨城県) 牛乳 ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 高野豆腐 おから 豚肉	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油 油	815	11.8	27.7	3.3
28	火	ごまごはん 牛乳 魚と大根の煮物 豚汁 みかん	豚肉 大豆 はまち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 黒ごま 米ぬか油 油	838	14.8	29.6	2.7
29	水	大根ご飯 牛乳 鮭の柚子みそ焼き キャベツと小松菜おかわあえ 吉野汁	紅鮭 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	しらす干し 牛乳	大根(葉) 小松菜 にんじん ほうれん草	大根 卵 キャベツ ねぎ	米 大麦 こんにやく 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	724	21.8	26.0	3.9
30	木	ココアパン 牛乳 ハンバーグ キャベツスープ フルーツポンチ	牛ミンチ 豚ひき肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ みかん 塩 パインアップル 佐 納豆	ココアパン 小麦粉 パン粉 砂糖 みずあめ	米ぬか油	840	15.0	32.7	3.3
31	金	ブルコギ丼 牛乳 トックのスープ 果物(いよかん)	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ちら チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生薑 にんにく ねぎ いよかん	米 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	770	12.8	22.4	2.9

※ 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

一人当たり平均栄養摂取量

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	822	15.9	28.2	3.3	398	126	3.1	316	0.49	0.59	41	6.2
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上