

令和7年

9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 |     |                                                | 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            |                         | 総量     | エネルギー | 脂質   | 塩分  |
|     |     |                                                | 1群                              | 2群                      | 3群                             | 4群                                                       | 5群                     | 6群                      | (kcal) | (%)   | (%)  | (g) |
| 2   | 火   | 根菜と豆のドライカレー 牛乳<br>ひじきと野菜のサラダ ぶどうゼリー            | 鶏ひき肉 大豆                         | 牛乳 ひじき アガー              | にんじん 小松菜                       | にんにく 生姜 たまねぎ<br>ごぼう れんこん キャベツ<br>ぶどうジュース                 | 米 小麦粉 春雨<br>砂糖         | 米油 バター ごま油              | 822    | 14.7  | 23.6 | 2.6 |
| 3   | 水   | ご飯 牛乳 のりの佃煮<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>かきたま汁            | 豚肉 厚揚げ みそ<br>とり肉 豆腐 卵           | 牛乳 のり                   | ピーマン にんじん<br>ほうれん草             | 生姜 キャベツ<br>えのきたけ ねぎ                                      | 米 砂糖 片栗粉               | 白ごま                     | 750    | 19.5  | 28.9 | 3.3 |
| 4   | 木   | 黒砂糖コッペ 牛乳<br>コーンクリームシチュー<br>ハニーサラダ             | とり肉 ウインナー<br>大豆                 | 牛乳 生クリーム                | にんじん<br>ブロッコリー                 | たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり                                    | 黒砂糖パン じゃが芋<br>小麦粉 はちみつ | 米油 バター                  | 788    | 16.5  | 37.5 | 3.3 |
| 5   | 金   | 豆わかご飯 牛乳 がめ煮<br>大根サラダ                          | 大豆 とり肉 竹輪<br>さつま揚げ まぐろ缶         | 炊き込みわかめの素<br>牛乳         | にんじん<br>さやいんげん 小松菜             | ごぼう れんこん<br>しめじ 大根                                       | 米 こんにゃく 砂糖<br>里芋       | 米油 白ごま                  | 760    | 15.8  | 25.1 | 3.3 |
| 8   | 月   | ご飯 牛乳 プルコギ<br>カリカリワンタンサラダ<br>華風コンスープ           | 豚肉 みそ 大豆<br>鶏ひき肉 豆腐 卵           | 牛乳                      | にんじん なら<br>ほうれん草               | たまねぎ キャベツ<br>りんご 生姜 にんにく<br>きゅうり コーン ねぎ                  | 米 砂糖 片栗粉<br>しゅうまいの皮    | 米油 ごま油 白ごま<br>油         | 831    | 16.5  | 30.5 | 4.2 |
| 9   | 火   | きのことコーンのご飯 牛乳<br>ポークビーンズ キャベツの胡麻酢              | とり肉 豚肉<br>ベーコン<br>大豆 ウインナー      | 牛乳                      | にんじん<br>トマトピューレ<br>トマト缶        | しめじ コーン<br>たまねぎ キャベツ                                     | 米 砂糖 じゃが芋              | 米油 ごま油                  | 757    | 18.1  | 28.4 | 2.4 |
| 10  | 水   | 卵のトマトスープ 牛乳 枝豆サラダ<br>カフェオレゼリー                  | ベーコン まぐろ缶                       | チーズ 牛乳 ひじき<br>アガー 生クリーム | トマトピューレ<br>トマト缶 ほうれん草          | にんにく たまねぎ<br>しめじ キャベツ 枝豆<br>コーン                          | スパゲティ 砂糖               | オリーブ油 米油                | 814    | 15.7  | 37.4 | 3.2 |
| 11  | 木   | ガーリックライス 牛乳<br>チーズオムレツ<br>インゲン豆と野菜のスープ         | ベーコン ハム 卵<br>とり肉 ウインナー<br>いんげん豆 | 牛乳 チーズ<br>生クリーム         | にんじん トマト缶<br>パセリ粉              | にんにく たまねぎ<br>キャベツ                                        | 米<br>マカロニ              | バター オリーブ油<br>米油         | 784    | 16.7  | 31.5 | 2.9 |
| 12  | 金   | ご飯 牛乳 生揚げの味噌汁<br>鶏肉のバーベキューソース<br>さつまいもと豆のサラダ   | とり肉 いんげん豆<br>ハム 厚揚げ みそ          | 牛乳                      | にんじん                           | にんにく りんご レモン ねぎ<br>きゅうり キャベツ たまねぎ<br>大根 白菜               | 米 砂糖 さつま芋              | 米油                      | 762    | 17.3  | 31.5 | 3.5 |
| 16  | 火   | キムチチャーハン 牛乳<br>育のりビーンズポテト<br>生揚げの中華スープ         | 豚肉 大豆 とり肉<br>厚揚げ                | 牛乳 青のり                  | にんじん ピーマン<br>なら                | キムチ(卵不使用)<br>にんにく たまねぎ<br>ねぎ                             | 米 じゃが芋 片栗粉             | 米油 白ごま 油<br>ごま油         | 757    | 16.3  | 32.2 | 2.3 |
| 17  | 水   | きなこトースト 牛乳<br>パンブキンシチュー<br>のりとツナのサラダ           | きな粉 ウインナー<br>とり肉 大豆<br>まぐろ缶     | 牛乳 チーズ<br>生クリーム のり      | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草             | にんにく 生姜<br>たまねぎ 大根                                       | 食パン 砂糖 小麦粉             | マーガリン 米油<br>バター ごま油 白ごま | 800    | 15.6  | 45.3 | 3.6 |
| 18  | 木   | ご飯 牛乳 焼き魚のねぎかつおだれ<br>セサミサラダ じゃがいものみそ汁          | いなだ かつお節<br>みそ 油揚げ              | 牛乳 チーズ わかめ              | にんじん                           | 生姜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり たまねぎ                                  | 米 砂糖 じゃが芋              | 白すりごま 米油<br>白ごま         | 822    | 17.6  | 33.2 | 3.7 |
| 19  | 金   | ご飯 牛乳 タンドリーチキン<br>ブロッコリーのサラダ<br>ポテトミルクスープ      | とり肉 ウインナー                       | 牛乳 ヨーグルト                | トマトピューレ<br>ブロッコリー<br>にんじん パセリ粉 | たまねぎ にんにく<br>生姜 コーン きゅうり                                 | 米 砂糖 じゃが芋              | 米油 ごま油 バター              | 800    | 15.7  | 33.3 | 2.5 |
| 22  | 月   | ご飯 牛乳 鶏の香味焼き<br>ゆで野菜レモン風味 けんちん汁                | とり肉 まぐろ缶<br>豆腐 油揚げ              | 牛乳                      | にんじん 小松菜                       | 生姜 にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン レモン<br>ごぼう 大根 ねぎ                | 米 砂糖 はちみつ<br>こんにゃく 里芋  | 白ごま 米油                  | 767    | 18.5  | 32.4 | 2.7 |
| 24  | 水   | ご飯 牛乳 肉じゃが<br>チーズサラダ                           | 豚肉 ハム                           | 牛乳 チーズ                  | にん じん                          | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり                                        | 米 じゃが芋 しらす<br>砂糖       | 米油                      | 766    | 16.1  | 25.7 | 2.6 |
| 25  | 木   | 麻婆豆腐丼 牛乳 大根のナムル<br>わかめスープ (卵無)                 | 豚ひき肉 豆腐 みそ<br>とり肉               | 牛乳 わかめ                  | にんじん なら                        | 生姜 にんにく<br>たまねぎ ねぎ 大根<br>きゅうり                            | 米 砂糖 片栗粉               | 米油 ごま油 白ごま              | 751    | 17.6  | 29.1 | 4.3 |
| 26  | 金   | チキンライス 牛乳<br>いんげん豆のポトフ 果物 (梨)                  | とり肉 ベーコン<br>豚肉 いんげん豆<br>ウインナー   | 牛乳                      | トマトソース<br>にんじん パセリ粉            | にんにく たまねぎ<br>コーン キャベツ なし                                 | 米 じゃが芋                 | バター 米油                  | 795    | 15.6  | 29.1 | 2.8 |
| 29  | 月   | ジャージャー麺 牛乳<br>ウインナーとキャベツのソテー<br>フルーツヨーグルト      | みそ 豚ひき肉<br>ウインナー                | 牛乳 ヨーグルト                | にんじん 小松菜                       | ちやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ<br>干しいたけ たけのこ キャベツ 桃<br>パイナップル缶 みかん缶 | 中華めん 砂糖 片栗粉            | 米油 ごま油<br>白すりごま         | 758    | 16.6  | 32.7 | 3.9 |
| 30  | 火   | 麦ご飯 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー)<br>わかめサラダ (大根)<br>にらと卵のスープ | とり肉 豚肉 豆腐<br>卵                  | 牛乳 わかめ                  | ピーマン なら                        | 生姜 にんにく<br>たまねぎ ねぎ<br>きゅうり 大根 白菜                         | 米 大麦 片栗粉 砂糖            | 油 ごま油 白ごま               | 801    | 16.2  | 32.5 | 3.9 |

※ 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19回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 783             | 16.6             | 31.6             | 3.2          | 376           | 120            | 3.0       | 266              | 0.36           | 0.52           | 19            | 8.8         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13～20% | エネルギーの<br>20～30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |