

令和7年



10月献立表

主 な 材 料 と そ の 働 き



石神井東中学校

実施日		献立名	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		栄 養 量			
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	水	ピーンズドライカレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ カフェオレゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 ハム	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	生姜 にんにく コーン マッシュルーム たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	830	14.5	28.5	3.3		
2	木	韓国風焼肉丼 牛乳 わかめサラダ ココアゼリー	豚肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ アガー 生クリーム	にんじん にら	生姜 にんにく えのきたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖	白ごま 米油 ごま油	807	14.9	29.3	3.4		
3	金	スパゲティ・ミートソース 牛乳 コールスローサラダ 果物 (梨)	豚ひき肉	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン なし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	813	16.9	31.3	2.8		
6	月	すき焼き丼 牛乳 野菜のおかか和え お月見団子汁	豚肉 豆腐 かつお節 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ 大根	米 ごんにやく 砂糖 白玉粉	米油 ごま油 白ごま	754	17.8	22.9	3.8		
7	火	キムチチャーハン 牛乳 キャベツしゅうまい チンゲン菜の中華スープ	豚肉 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ(不使用) キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく えのきたけ 白菜	米 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 白ごま ごま油	748	17.3	31.2	3.0		
8	水	ミルクパン 牛乳 ホワイトシチュー ツナサラダ	ウインナー 豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ粉	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン ジャが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	784	15.7	41.9	3.0		
9	木	タッカルビ丼 (韓国) 牛乳 卵と小松菜の炒め物 広東スープ	とり肉 みそ ウインナー 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ えのきたけ 白菜	米 砂糖 ジャが芋 片栗粉	米油 ごま油	776	16.6	33.2	3.3		
10	金	大豆入りわかめご飯 牛乳 野菜と生揚げの煮物 キャベツとハムのソテー	大豆 とり肉 厚揚げ ハム	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん	大根 キャベツ たまねぎ コーン	米 大麦 ごんにやく ジャが芋 砂糖	米油	756	15.9	30.4	2.4		
14	火	焼き肉がーリックライス 牛乳 バジルピーンズポテト 野菜スープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	米 砂糖 ジャが芋	米油 バター 油	774	16.6	32.4	2.8		
15	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 生揚げの味噌汁	とり肉 みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ 切干大根 白菜	米 大麦 砂糖 ジャが芋	白ごま 米油	775	17.1	30.3	3.1		
16	木	カレー南蛮 牛乳 生揚げの辛味炒め 抹茶ケーキ (卵なし)	豚肉 かまぼこ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 しめじ たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 白ごま バター	762	16.9	30.4	2.9		
17	金	しめじご飯 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き 味噌あえ 五目具汁	油揚げ とり肉 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しめじ 大根 たまねぎ ねぎ	米 はちみつ 砂糖 ごんにやく ジャが芋		806	19.0	32.4	3.5		
20	月	三色ごはん(油揚げ入り) 牛乳 ちくわぶ汁 アセロラゼリー	鶏ひき肉 油揚げ 卵 とり肉	牛乳 寒天	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 里芋 ちくわぶ まいたけ ねぎ	米 砂糖 ごんにやく アセロラジュース	米油 ごま油	779	16.7	29.8	2.8		
21	火	家常豆腐丼 牛乳 ウェーブワンタンスープ ミルクゼリー黒蜜ソース	厚揚げ 豚肉 みそ とり肉	牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ キャベツ ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン 黒砂糖	米油 ごま油	824	16.0	28.9	3.2		
22	水	麦ご飯 牛乳 魚のごま照り焼き レモンカツサタ 豚汁	さくら 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく レモン ごぼう 大根 ねぎ たまねぎ	米 大麦 砂糖 ジャが芋 ごんにやく	白ごま オリーブ油 米油	762	18.1	29.5	2.2		
23	木	カレーピラフ 牛乳 チーズサラダ チキントマトシチュー	ウインナー とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 ジャが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	822	14.7	33.1	4.5		
24	金	ご飯 牛乳 切干大根の厚焼き玉子 ごまあえ (白菜・小松菜) いも汁 (山形)	豚ひき肉 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 菜ねぎ 小松菜	切干大根 ごぼう 白菜 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 ごんにやく 里芋	米油 白ごま	798	17.6	29.7	2.9		
28	火	ご飯 牛乳 鶏肉の一味焼き 和風サラダ 根菜のごま汁	とり肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 ごんにやく 里芋	米油 白ごま(ねり) 白すりごま	800	16.3	34.9	2.7		
29	水	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 彩りきんぴら 大根の味噌汁	いわし さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ジャが芋	油 ごま 米油 ごま油	797	16.1	26.6	2.8		
30	木	胚芽パン 牛乳 手作りりんごジャム スペイン風オムレツ ABCスープ	ベーコン ウインナー 卵 とり肉 レンズ豆	牛乳	パセリ粉 にんじん ほうれん草	りんごジュース りんご缶 たまねぎ キャベツ にんにく	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ ジャが芋 マカロニ	バター 米油	771	17.4	35.8	3.5		
31	金	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ ひじきと枝豆の炒り煮 味噌汁 (かぼちゃ)	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 枝豆 ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	米油	801	16.8	30.0	3.1		

※ 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21回

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 (μgRAE)	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	787	16.6	31.0	3.1	399	121	3.4	298	0.38	0.54	20	8.0
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