

令和8年



1月献立表



石神井東中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	金	きのご膳丼 牛乳 ポテトサラダ 果物 (りんご)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり コーン りんご	米 砂糖 ごんにやく 片栗粉 じゃが芋	米油	766	16.5	27.4	3.1
13	火	ご飯 牛乳 鱈の麦入りみそ焼き えのきのごまがらめ 具だくさん塩ちゃんこ	さわら みそ とり肉 なた 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 大麦 じゃが芋	白すりごま 白ごま 米油	759	19.5	27.4	2.8
14	水	セサミパン 牛乳 大豆とコーンのシチュー カラフルサラダ	とり肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	セサミパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	776	15.6	40.8	3.4
15	木	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳 わがりの煮びたし 白玉団子汁	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 しめじ キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉	米油	762	16.5	25.4	2.9
16	金	麻婆豆腐丼 牛乳 キャベツと竹輪の炒め ミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ 竹輪	牛乳 アガー	にんじん いら 小松菜	生姜 にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ ねぎ バインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	782	15.4	27.0	3.2
19	月	麦ご飯 牛乳 めばるのごま照り焼き きゅうりの酢みそ和え けんちん汁	めばる 豚肉 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	水菜 にんじん 小松菜	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく 里芋	白ごま 米油	747	20.1	25.8	2.8
20	火	ごまご飯 牛乳 ふくさ卵 厚揚げときゃべつの炒め物 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉 卵 みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん かぼちゃ	エリンギ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	803	17.9	31.7	3.2
21	水	練馬ねぎ一斉献立 練馬ねぎの家常豆腐 ご飯 牛乳 バリバリサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ もやし にんにく キャベツ ねぎ (一斉給食) きゅうり たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 油	748	16.6	31.5	2.8
22	木	ご飯 牛乳 つくね焼き 白菜のお浸し 豚汁	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 ごんにやく さつま芋	白ごま 米油	760	16.4	27.0	2.7
23	金	大豆入りミートスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	鶏ひき肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン 板塩 みかん缶 りんご缶 バインアップル缶	スパゲティ 砂糖	米油	782	17.2	27.3	2.2
26	月	豆わかご飯 牛乳 じゃが芋と厚揚げの甘辛煮 野菜胡麻和え	大豆 とり肉 厚揚げ 油揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜	米 大麦 じゃが芋 ごんにやく 砂糖	米油 白すりごま	788	16.5	31.1	2.7
27	火	みそれうどん 牛乳 かき揚げ 磯の香あえ	豚肉 竹輪 大豆 かつお節	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	ねぎ 大根 たまねぎ	うどん さつま芋 小麦粉 片栗粉	油	793	15.3	32.9	2.5
28	水	チキンバエリア 牛乳 チーズジャーマンポテト インゲン豆と野菜のスープ	とり肉 ベーコン ウインナー いんげん豆	牛乳 バルメザンチーズ	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 トマト缶	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 米油	778	15.8	30.3	3.3
29	木	麦ご飯 牛乳 ほっけのねぎかつおだれ ごまサラダ じゃがいものそぼろ煮	ほっけ かつお節 鶏ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ キャベツ 大根 コーン きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ごま 米油 白すりごま	770	17.5	26.6	2.6
30	金	木の葉丼 牛乳 おかかあえ(キャベツ) 呉汁	とり肉 かまぼこ なた 油揚げ 卵 かつお節 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ 大根	米 大麦 ごんにやく 砂糖 じゃが芋		805	18.5	26.9	5.6

※ 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15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 (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	775	17.0	29.3	3.1	419	124	3.4	278	0.35	0.52	20	8.3
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