

令和8年

5月献立表

石神井東中学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	八宝おこわ 牛乳 じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め 生揚げのスープ アセロラゼリー	とり肉 なたと 豚肉 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ 白菜 コーン パインアップル缶	米 もち米 じゃが芋 砂糖 アセロラジュース	ごま油 米油	754	15.9	24.5	2.9
7	木	チキンパエリア 牛乳 インゲン豆と野菜のスープ カリカリ油揚げサラダ	とり肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 油揚げ	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマトピューレ ピーマン トマト缶 パセリ粉	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米 マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	763	15.9	31.3	3.2
8	金	麦ご飯 牛乳 さばの韓国風焼き のりとツナのサラダ けんちん汁	さば まぐろ缶 とり 肉豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 大根 ごぼう 白菜	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 米油	762	17.6	34.6	3.2
11	月	キャロットライス 牛乳 キャベツたっぷりミソ汁 ABCスープ	豚ひき肉 卵 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン グリーンピース にんにく たまねぎ	米 大麦 パン粉 じゃが芋 マカロニ	米油	774	15.9	27.0	3.1
12	火	麦ご飯 めばるのねぎかつおタレ 牛乳 厚揚げとじゃが芋の炒め物 具だくさんみそ汁	めばる かつお節 とり肉 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ にんにく ごぼう キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	米油 ごま油	754	20.5	26.1	3.5
13	水	ジャージャー麺 牛乳 大根のナムル フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 大根 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 白すりごま ごま油 白ごま	781	17.5	30.3	3.4
14	木	ごぼうねごはん 牛乳 みそ風味肉じゃが キャベツとツナのサラダ	鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ みそ まぐろ缶 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 しらす じゃが芋	米油	796	16.4	26.7	3.7
15	金	ご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこあんかけ キャベツと竹輪の炒め 五目汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 竹輪 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ 生姜 大根	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油	748	17.9	26.5	3.2
18	月	レンズ豆のコメッコポークカレー 牛乳 小松菜ソテー	豚肉 レンズ豆 竹輪	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 エリンギ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	米油	809	14.9	26.8	2.5
19	火	昆布ごはん 牛乳 鶏の照り焼き みそポテト (埼玉郷土) 大根のすまし汁	とり肉 油揚げ みそ	鶏み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 大根 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油 油	793	16.3	32.7	3.5
20	水	ピザトースト 牛乳 いんげん豆のポトフ 大豆とコーンのサラダ	ベーコン ハム 豚肉 いんげん豆 ウィンナー 大豆	チーズ 牛乳	トマトピューレ パセリ粉 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃが芋 砂糖	米油	775	19.2	41.6	4.5
21	木	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 中華野菜炒め ちくわぶ汁	豚肉 みそ ハム とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 なら チンゲンサイ	にんにく 生姜 ごぼう キャベツ 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米油 白ごま ごま油	747	19.0	22.0	3.8
22	金	麦ご飯 牛乳 車輪入り肉豆腐 カリカリじゃがいものサラダ みかんゼリー	豚肉 焼き豆腐	牛乳 アガー	にんじん	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	米 大麦 焼きふ しらすき 砂糖 じゃが芋	米油 油	787	15.6	25.3	2.2
26	火	大豆入りひじきご飯 じゃが芋の味噌汁 牛乳 鶏の唐揚げネギソース キャベツのおかか炒め	鶏ひき肉 大豆 とり肉 かつお節 みそ	ひじき 牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 油 ごま油	799	16.1	29.7	3.7
27	水	麦ご飯 牛乳 じゃが芋と厚揚げの甘辛煮 春雨炒め	とり肉 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん なら	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 春雨	米油 ごま油	766	15.7	30.8	2.0
28	木	チリコンカンライス 牛乳 キャベツのスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ エリンギ キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	米油	784	15.6	30.8	3.7
29	金	ツナとトマトのスパゲティ 牛乳 ひじきサラダ レモンゼリー	鶏ひき肉 まぐろ缶 ハム	牛乳 ひじき アガー	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ レモン パインアップル缶	スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 米油	766	16.1	26.4	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17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	774	16.8	29.0	3.2	371	118	3.1	275	0.39	0.49	23	9.1
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