

令和8年

7月献立表

石神井東中学校

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|      |   | 1群                            | 2群         | 3群                                   | 4群  | 5群                                | 6群                                |               |              |           |           |
| 1 水  | コーンマヨネーストースト 牛乳<br>ツドリサラダ ミネストローネ                 | まぐろ缶 ベーコン<br>とり肉 大豆           | チーズ 牛乳     | パセリ粉 にんじん<br>トマト缶                    | コーン たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>にんにく セロリー                    | 食パン 砂糖<br>じゃが芋 マカロニ               | マヨネーズ (エッグフリー)<br>米油 ごま油<br>オリーブ油 | 759           | 15.9         | 45.4      | 3.0       |
| 2 木  | 麦ご飯 牛乳 カレー風味チキンソテー<br>切干大根とピーマンの炒め物<br>トマト白玉だんご汁  | とり肉                           | 牛乳         | トマトペースト<br>にんじん ピーマン<br>トマト缶 トマト 小松菜 | たまねぎ にんにく<br>生姜 切干大根 大根<br>干ししいたけ                     | 米 大麦 砂糖 白玉粉<br>じゃが芋               | 米油                                | 783           | 15.4         | 26.7      | 2.5       |
| 3 金  | 高野豆腐の卵とじ丼 牛乳<br>南瓜とちくわぶの味噌汁<br>果物 (アンデスメロン)       | 鶏ひき肉 高野豆腐 卵<br>豚肉 みそ          | 牛乳         | にんじん かぼちゃ<br>小松菜                     | たまねぎ しめじ 大根<br>ねぎ メロン                                 | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>ちくわぶ               | 米油                                | 762           | 16.2         | 24.4      | 2.9       |
| 6 月  | 夏野菜カレー 牛乳<br>小松菜とハムの炒め物                           | 豚肉 大豆 レンズ豆<br>ハム              | 牛乳         | にんじん トマト<br>かぼちゃ ピーマン<br>小松菜         | にんにく 生姜 たまねぎ<br>セロリー 枝豆 スズキーニ<br>キャベツ                 | 米 大麦 じゃが芋<br>米粉                   | 米油                                | 810           | 14.9         | 28.8      | 3.3       |
| 7 火  | ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き<br>キャベツのおかか炒め セタ汁                 | 油揚げ 卵 鮭 みそ<br>かつお節 とり肉        | 牛乳         | にんじん<br>さやいんげん 小松菜<br>ほうれん草 オクラ      | 干ししいたけ<br>かんぴょう キャベツ<br>大根 ねぎ                         | 米 大麦 砂糖<br>そうめん                   | 米油                                | 786           | 19.7         | 23.5      | 3.3       |
| 8 水  | 牛乳 みそけんちん汁<br>茹でとうもろこし                            | 豚肉 とり肉 豆腐<br>みそ               | 牛乳         | にんじん 小松菜                             | 生姜<br>たまねぎ (一斉給食)<br>ごぼう 大根 コーン                       | 米 大麦 砂糖<br>はちみつ ごんにやく             | 米油                                | 768           | 16.0         | 23.7      | 2.5       |
| 9 木  | 麦ご飯 牛乳 鯖の柚子味噌焼き<br>野菜のおろし和え かぼちゃの味噌汁              | さわら みそ 油揚げ<br>厚揚げ             | 牛乳         | にんじん ほうれん草<br>かぼちゃ                   | ゆず しめじ 大根<br>ごぼう ねぎ                                   | 米 大麦 砂糖<br>ごんにやく                  | 米油                                | 750           | 18.8         | 26.6      | 2.9       |
| 10 金 | 家常豆腐丼 牛乳 ひじきサラダ 冷凍みかん                             | 厚揚げ 豚肉 みそ                     | 牛乳 ひじき     | にんじん<br>チンゲンサイ                       | 生姜 にんにく たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ<br>ねぎ コーン 枝豆 みかん          | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>米油 ごま油             | 806                               | 15.2          | 29.3         | 2.6       |           |
| 13 月 | こぎつねご飯 牛乳<br>鶏肉のにんにくみそ焼き<br>わかめとツナのサラダ 沢煮椀        | 鶏ひき肉 油揚げ<br>とり肉 みそ まぐろ缶<br>豆腐 | 牛乳 わかめ     | にんじん 小松菜                             | 枝豆 にんにく ねぎ<br>大根 コーン たけのこ<br>まいたけ                     | 米 大麦 砂糖<br>米油 ごま油 白ごま             | 767                               | 19.9          | 29.5         | 3.9       |           |
| 14 火 | 麦ご飯 牛乳<br>のりの佃煮 (しいたけ)<br>厚揚げのそぼろ煮 みそドレサラダ        | 豚ひき肉 厚揚げ みそ                   | 牛乳 のり      | にんじん<br>さやいんげん 小松菜                   | 干ししいたけ 生姜<br>たけのこ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                   | 米 大麦 砂糖<br>ごんにやく 片栗粉              | 米油 ごま油                            | 804           | 15.7         | 31.8      | 2.8       |
| 15 水 | チンジャオロース丼 牛乳<br>鶏肉と切干大根の炒め物<br>ウェーブワンドンスープ ぶどうゼリー | 豚肉 とり肉 かまぼこ                   | 牛乳 アガー     | ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん<br>さやいんげん 小松菜     | 生姜 にんにく たまねぎ 大根<br>たけのこ 切干大根 キャベツ<br>ねぎ ぶどうジュース ナタデココ | 米 大麦 じゃが芋<br>砂糖 片栗粉<br>米油 白ごま ごま油 | 819                               | 14.7          | 23.6         | 3.2       |           |
| 16 木 | 衣笠うどん (京都) 牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ<br>人参オレンジ風味ゼリー          | とり肉 油揚げ 卵<br>竹輪               | 牛乳 青のり アガー | にんじん 小松菜                             | 生姜 たまねぎ ねぎ<br>オレンジジュース                                | うどん 片栗粉 小麦粉<br>砂糖                 | 油                                 | 817           | 18.6         | 32.8      | 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12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 | 786             | 16.7             | 28.9             | 3.0          | 390           | 119            | 3.3       | 302              | 0.35           | 0.49           | 21            | 7.2         |
| 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         |