

令和元年

6月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施		
					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材料- (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
4	火	○		★ハッシュドポーク きゅうりとコーンのサラダ 果物	★豚肉	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー) いんげん(すじなし)	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ スイートコーン 果物	米 じゃがいも 砂糖 米粉	米ぬか油	839	11.1	27.9	2.2	☺	☺	☺
5	水	○		麦ご飯 ★豆腐の真砂揚げ ★磯香和え ★豚汁	★押し豆腐 鶏肉 ★鶏卵 ★豚肉 ★生揚げ 米みそ	★飲用牛乳 ★しらす干し 芽ひじき もみのり	にんじん ごまつな	玉ねぎ ★乾しいたけ ★もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 ★ごま油 米ぬか油	816	15.0	29.7	2.9	☺	☺	☺
6	木	○		ご飯 鮭の照り焼き ★五目金平 ★さといものみそ汁	さけ ★さつま揚げ ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも	★ごま油 ★ごま	764	18.5	20.3	3.0	☺	☺	☺
7	金	○		麦ご飯 ★つくね ★加加じゃこサラダ さつま汁	鶏肉 ★おから 米みそ	★飲用牛乳 芽ひじき ★ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり だいこん えのきたけ	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 でん粉 さつまいも	米ぬか油	762	15.0	23.7	2.7	☺	☺	☺
10	月	○		麦ご飯 海苔の佃煮 鶏肉の一味焼き ★ごぼうとれんこんのピリ辛炒め ★キャベツのみそ汁	鶏肉 ★豚肉 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 のり(ほしのり) カットわかめ	にんじん ごまつな	しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう れんこん キャベツ	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ★ごま	781	16.1	26.7	3.2	☺	☺	☺
11	火	○		麦ご飯 ★いわしの梅煮 ★根菜の甘辛和え ★沢煮椀	★いわし 鶏肉 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	種なし梅干し しょうが ごぼう れんこん だいこん	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 でん粉 こんにゃく	揚げ油 ★ごま	781	14.2	21.7	2.5	☺	☺	☺
12	水	○		鶏ごぼうご飯 ★擬製豆腐 ★昆布キャベツ ★じゃがいもと大根のみそ汁	鶏肉 ★絞豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん 糸みつば	ごぼう 玉ねぎ ★乾しいたけ キャベツ だいこん えのきたけ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ★ごま油 ★ごま	817	15.6	26.5	3.5	☺	☺	☺
13	木	○		★豚キムチ丼 ★わかめと豆腐のスープ ★大豆と小魚の揚げ煮	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 ★黄だいず	★飲用牛乳 カットわかめ ★かたくちいわし	にんじん にら	にんにく しょうが ★はくさいキムチ 玉ねぎ ★もやし 生しいたけ 長ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 でん粉	米ぬか油 ★ごま油 ★ごま	869	14.6	31.7	3.2	☺	☺	☺
14	金	○		★丸パン ★ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ ペイザンヌスープ	★豚肉 ★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳	トマト加工品 にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ コーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) にんにく	★丸パン ★パン粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	751	17.4	35.0	4.0	☺	☺	☺
17	月	○		麦ご飯 ★蝦仁豆腐(シャーレンとうふ) ★春雨サラダ	鶏肉 ★むきえび いか ★押し豆腐 ★ロースハム	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ(水煮) ★干しいたけ★もやし きゅうり きくらげ	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 でん粉 はるさめ	米ぬか油 ★ごま油 ★ごま	806	16.9	27.2	2.8	☺	☺	☺
18	火	○		★豆わかご飯 ★鯖の竜田揚げ ★じゃこと水菜のサラダ ★いものこ汁	★さば 鶏肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ	カットわかめ ★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	きょうな ごねぎ にんじん	★むきえだまめ しょうが きゅうり キャベツ ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 ★ごま油	922	17.4	30.7	3.2	☺	☺	☺
19	水	○		バターライス ★ロールキャベツ石東風 スパイシーポテト オニオンスープ	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	パセリ にんじん トマト加工品 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ	米 ★パン粉 じゃがいも	ソトマーガリン(乳不使用) 米ぬか油	818	15.0	24.6	1.9	☺	☺	☺
20	木	○		★スパゲティトマトソース キャベツのマスタードサラダ ★ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	★ベーコン 鶏肉 米みそ ★鶏卵	★粉チーズ ★飲用牛乳 ★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん トマト缶詰(ホール)	にんにく セロリー 玉ねぎ ★なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ブルーベリー	★スパゲティ 砂糖 ★薄力粉	オリーブ油 米ぬか油	831	14.0	29.5	2.1	☺	☺	☺
21	金	○		麦ごはん 小魚の南蛮漬 ★野菜のおかか和え ★じゃが芋の旨煮	豆あじ かつお節削り節 鶏肉 ★凍り豆腐(ダイス)	★普通牛乳	にんじん さやいんげん	長ねぎ きゅうり キャベツ ★もやし ごぼう たけのこ(ゆで) ★干しいたけ	米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	★ごま油 ★ごま 米ぬか油	834	13.3	22.4	2.7	☺	☺	☺
24	月	○		麦ご飯 ★ひじきふりかけ ★肉じゃが ★キャベツともやしのごま炒め	粉かつお ★豚肉	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ★もやし	米 おおむぎ(米粒麦) 砂糖 しらたき じゃがいも	★ごま 米ぬか油 ★ごま油	756	13.0	21.3	2.3	☺	☺	☺
25	火	○		麦ご飯 ★とびうおのメンチカツ ★糸寒天サラダ わかめのみそ汁	★とびうおミンチ ★鶏卵 米みそ	★飲用牛乳 糸寒天 カットわかめ	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) ★パン粉 ★薄力粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ★ごま油	816	14.3	23.2	3.3	☺	☺	☺
26	水			定期考査のため給食はありません													
27	木			定期考査のため給食はありません													
28	金	○		★はちみつレモントースト ★ジャーマンポテト ★トマトスープ	★ベーコン ★豚肉 ★黄だいず	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 ごまつな	レモン(果汁) たまねぎ	★食パン(はちみつ) じゃがいも	★ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 ★有塩バター	744	13.1	41.0	3.0	☺	☺	☺

※ 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 (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	806	15.0	27.3	2.8	374	127	3.0	286	0.42	0.56	38	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	脂質の 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上