

令和元年

7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				給食実施			
日	曜	牛乳	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人1食 (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											
1	月	○	★夏野菜カレー ゆで野菜レモン風味 アセロラゼリー	鶏肉 レンズまめ	★牛乳 粉寒天	にんじん トマト 西洋かぼちゃ ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ セロリー きゅうり ★なす キャベツ スイートコーン レモン(果汁)	米 じゃがいも 米粉 はちみつ 砂糖 アセロラ(果汁入り飲料)					906	11.3	25.2	3.1	☺	☺	☺	
2	火	○	たこめし ★厚焼き卵 とうがん汁 果物(冷凍みかん)	まだこ(ゆで) ★鶏卵 ★かまぼこ 鶏肉	芽ひじき ★牛乳	にんじん さやえんどう 糸みつば こまつな	ごぼう きくらげ えのきたけ しょうが とうがん 冷凍みかん	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉					741	17.1	20.0	3.3	☺	☺	☺	
3	水	○	★チリチーズドック レーズン入りコールスロー ★ABCスープ	鶏肉 レンズまめ ひよこ豆	★ピザチーズ ★牛乳	トマト缶詰 にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ スイートコーン 干しぶどう にんにく エリンギ	★コッパン 砂糖 じゃがいも ★マカロニ					776	16.1	30.4	3.4	☺	☺	☺	
4	木	○	きびごはん ★鯖の味噌煮 ★胡麻和え ★けんちん汁	★さば 米みそ 鶏肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ	★牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 きび 砂糖 こんにゃく さといも ★すりごま 米油					884	16.9	29.3	3.8	☺	☺	☺	
5	金	○	★ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	米みそ 八丁味噌 鶏肉 ★凍り豆腐	★牛乳 寒天シロップ漬け	にんじん	★もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ たけのこ ★干しいたけ みかん缶パイン缶 ★黄桃缶 ナタデココ	★蒸し中華めん 砂糖 でん粉 水あめ ★ごま油 米油 ★ごま					864	14.1	24.6	2.7	☺	☺	☺	
8	月	○	★チンジャオロース丼 ★かきたまスープ 果物(こだまスイカ)	★豚肉 鶏肉 ★鶏卵 ★絹ごし豆腐	★牛乳	ピーマン(赤、青) にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) ぶなしめじ 根深ねぎ すいか	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ★ごま油					757	15.2	24.6	2.7	☺	☺	☺	
9	火	○	★ガーリックライス じゃが芋の刈り取り 鶏と野菜のスープ	★ベーコン 鶏肉 レンズまめ	★牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ ソトマーガリ(乳不使用) オリーブ油 米油					890	12.5	25.0	2.8	☺	☺	☺	
10	水	○	発芽玄米入りご飯 ★厚揚げの中華旨煮 ★中華サラダ	★豚肉 ★生揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん たけのこ(水煮) ぶなしめじ きくらげ キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 はるさめ ★ごま油 米油 ★ごま					722	14.6	27.4	2.1	☺	☺	☺	
11	木	○	★あぶたま丼 ★沢煮椀 ★果物(プラム)	★油揚げ ★かまぼこ ★鶏卵 鶏肉	★牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ★干しいたけ だいこん 根深ねぎ ★プラム	米 砂糖 こんにゃく でん粉 ★ごま油					773	15.7	25.0	3.1	☺	☺	☺	
12	金	○	麦ごはん ★あじフライ ★和風サラダ じゃが芋の味噌汁	あじフライ用 レンズまめ 粉かつお 米みそ	★牛乳 カットわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ だいこん	米 ★おおむぎ(米粒麦) ★薄力粉 ★パン粉 砂糖 じゃがいも ★ごま油					787	15.5	22.9	3.0	☺	☺	☺	
16	火	○	★胚芽パン ★魚のバジルパン粉焼き ★ハニーサラダ レンズ豆のスープ	★たら 鶏肉 レンズまめ	★牛乳 ★ナチュラルチーズ (パルメザン)	にんじん トマトピューレ	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ	★胚芽パン ★パン粉 じゃがいも はちみつ 米粉マカロニ ソトマーガリ(乳不使用) 米油					784	20.3	27.9	2.9	☺	☺	☺	
17	水	○	★ごぼうのハヤシライス ★カリカリじゃこサラダ 果物(巨峰)	鶏肉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ぶなしめじ キャベツ きゅうり ぶどう	米 米粉 砂糖 米油 ★ごま油					868	12.6	28.4	2.7	☺	☺	☺	
18	木	○	★タコライス(沖縄の郷土) ★ゴーヤのかき揚げ ★もずくスープ	★ぶた肉 ★黄だいず ★鶏卵 鶏肉 ★木綿豆腐	★牛乳 ★ちりめんじゃこ おきなわもずく	にんじん トマト缶詰	にんにく たまねぎ キャベツ にがうり 根深ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さつまいも ★薄力粉 でん粉 米油 ★ごま油					901	14.9	24.9	2.5	☺	☺	☺	
19	金	○	★枝豆ごはん 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ★沢煮椀	鶏肉 ★油揚げ	★牛乳	にんじん こまつな	★えだまめ しょうが とうもろこし だいこん 根深ねぎ	米 でん粉 米粉 こんにゃく 米油 ★ごま油					768	14.7	25.3	2.0	☺	☺	☺	

※ 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14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	816	15.0	25.8	2.9	364	117	3.1	304	0.43	0.57	43	6.4
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上