

令和元年

9月献立表

石神井東中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量				給食実施			
日	曜	牛乳		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								
3	火	○	米粉のカレーライス 果物 (巨峰)	★かわりサモサ	鶏肉 オイルツナ	★牛乳 ★ダイスチーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ぶどう	米 ジャがいも 米粉 砂糖 ★ぎょうざの皮	米油	962	11.2	28.1	2.0	☺	☺	☺
4	水	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮	ししゃものピリ辛焼き ★もやしのごまソース	鶏肉 削り節	★牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ ★もやし	米 ジャがいも こんにやく 砂糖 でん粉	米油 ★ごま	806	16.1	19.4	2.9	☺	☺	☺
5	木	○	★きつね御飯 里いものみそ汁	★豚肉と切干大根の炒め物	鶏肉 ★油揚げ ★豚肉 削り節 米みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	★グリーンピース にんにく 切干しだいこん 長ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく	米油	768	14.8	26.0	3.2	☺	☺	☺
6	金	○	ごはん ★中華サラダ	★麻婆豆腐	★ぶた肉 鶏肉 ★木綿豆腐 八丁味噌	★牛乳	にんじん	しょうが にんにく ★乾しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ ★もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ★ごま油	815	15.5	27.2	3.2	☺	☺	☺
9	月	○	ごはん ★野菜のおかか和え	★菊花しゅうまい ★ごま味噌汁	★ぶた肉 鶏肉 ★木綿豆腐 削り節 米みそ	★牛乳	にんじん こまつな	★乾しいたけ 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ★もやし だいこん はくさい 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 ★しゅうまいの皮 こんにやく さといも	★ごま油 ★ごま	770	14.1	24.9	2.4	☺	☺	☺
10	火	○	★レーズンパン ★三色サラダ	★ミートボールシチュー	★ぶた肉 鶏肉 ★鶏卵 レンズ豆	★牛乳 ★調理用牛乳	にんじん こまつな トマト加工品 (ピューレー) 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム (水煮) スイートコーン缶詰	★ぶどうパン ★パン粉 ジャがいも 米粉 砂糖	米油 ★ごま	729	14.4	29.9	3.2	☺	☺	☺
11	水	○	ごはん ★野菜の辛子和え	★豆腐の肉味噌焼き ★のっぺい汁	★押し豆腐 鶏肉 米みそ ★油揚げ	★牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ だいこん	米 砂糖 こんにやく さといも でん粉	米油	781	16.2	26.4	3.1	☺	☺	
12	木	○	★練馬スパゲティ ★スイートポテト	★わかめサラダ	オイルツナ ★絹ごし豆腐	★牛乳 刻みのり カットわかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	★スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米粉 黒砂糖	オリーブ油 米油 ★ごま油	847	14.9	32.9	3.7	☺		
13	金	○	★さつまいも御飯 ★もやしの土佐和え ★お月見団子	★鮭の黄金焼き ★青菜のみそ汁	しろさけ 西京みそ 糸削り ★油揚げ 米みそ ★きな粉	★牛乳	パセリ にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★もやし だいこん 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖 黒砂糖 白玉団子	★ごま ★マヨネーズ (全卵型)	784	16.6	22.3	3.4	☺		
17	火	○	ごはん ★切干大根サラダ	★鶏肉とじゃが芋のトマト煮	鶏肉	★牛乳 ★ナチュラルチーズ (パルメザン)	にんじん トマト缶詰 (ホール) パセリ	にんにく たまねぎ 切干しだいこん キャベツ きゅうり	米 ジャがいも 砂糖	米油 ★ごま	795	13.1	20.7	2.1	☺	☺	☺
18	水	○	麦ごはん コーンサラダ	★白いんげんのコロッケ 根菜汁	鶏肉 白いんげん (ペースト)	★牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン缶詰 ぶなしめじ だいこん ごぼう	米 おおむぎ ジャがいも ★薄力粉 ★パン粉 砂糖 こんにやく	オリーブ油 米油	812	12.0	23.4	2.2	☺	☺	☺
19	木	○	★里芋ご飯 ★おろし和え	★さんまの塩焼き ★かぼちゃの味噌汁	鶏肉 ★油揚げ ★さんま 米みそ	★牛乳	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	ごぼう ★えだまめ えのきたけ ★もやし だいこん 長ねぎ	米 さといも 砂糖		779	16.0	30.8	3.3	☺	☺	☺
20	金	○	★親子丼 ★果物 (プルーン)	★沢煮椀	鶏肉 ★板なしかまぼこ ★鶏卵 ★油揚げ	★牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ だいこん 長ねぎ ★プルーン (生)	米 砂糖 でん粉 こんにやく		789	17.8	23.0	3.5	☺	☺	☺
24	火	○	そぼろご飯 ★ごま和え	★厚焼き卵 みそ汁	鶏肉 ★鶏卵 米みそ	★牛乳	にんじん みずかけな こまつな	しょうが たまねぎ ★乾しいたけ ★もやし 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	米油 ★ごま	781	14.5	23.9	3.3	☺	☺	☺
25	水	○	ごはん ★小松菜のごまあえ	あじのカレー唐揚げ ★みそ汁 (えのき)	あじ ★油揚げ 米みそ ★木綿豆腐	★牛乳 カットわかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 ジャがいも	米油 ★ごま	749	15.4	25.0	2.9	☺	☺	☺
26	木		定期考査のため給食はありません														
27	金	○	バターライス コールスローサラダ	★ハンバーグのトマトソース ペイザンヌスープ	★ぶた肉 鶏肉 ★木綿豆腐	★牛乳	トマト加工品 (ピューレー) にんじん こまつな	たまねぎ れんこん キャベツ スイートコーン缶詰 にんにく	米 砂糖 ジャがいも	リトマーガリ (乳不使用) 米油	802	14.3	29.7	2.7	☺	☺	☺
30	月	○	★豆わかご飯 ★ぼん酢和え	★みそ風味肉じゃが	★黄だいず ★豚肉 米みそ	★牛乳 炊き込みわかめの素 カットわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり ★もやし しょうが ゆず (果汁, 生)	米 しらたき ジャがいも 砂糖	米油 ★ごま	740	14.2	21.3	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	795	14.7	25.6	2.9	368	131	3.0	304	0.41	0.55	39	5.8
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