

令和元年

10月献立表

石神井東中学校

実施日	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							
1	火	○	ごはん ★こんにやくサラダ ★魚のチーズハンバーグ ★かきたまスープ	★とびうおミンチ 鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★プロセスチーズ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ★もやし きゅうり 根菜ねぎ	米 ★パン粉 でん粉 砂糖 サラダこんにやく じゃがいも	米油 ★ごま ★ごま油	761	17.8	26.6	2.8	☺	☺	☺
2	水	○	★ごまきなご揚げパン ★カレーポトフ ★キャロットドレサラダ	★きな粉 ★豚肉	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	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	★コッパパン 砂糖 じゃがいも	米油 ★ごま	782	15.7	35.7	3.5	☺	☺	☺
3	木	○	ごはん ★からし和え ★鯖の味噌煮 ★けんちん汁	★さば ★豚肉 米みそ ★木綿豆腐	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ 根菜ねぎ ごぼう ★もやし だいこん	米 砂糖 さといも	米油 ★ごま油 ★ごま	820	16.4	29.0	3.2	☺	☺	☺
4	金	○	★ビビンバ ★果物 (梨) ★トックスープ	★豚肉 ★油揚げ 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく しょうが 干しぜんまい ぶなしめじ たけのこ (水煮) 根菜ねぎ ★日本なし	米 砂糖 韓国もち (トック)	米油 ★ごま ★ごま油	766	14.6	24.2	2.6	☺	☺	☺
7	月	○	ガーリックライス ★インディアンポテト かぶと鶏団子スープ	★ぶた肉 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん パセリ かぶ	にんにく たまねぎ しょうが かぶ スイートコーン缶詰	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	リトマ・ガリ (乳不使用) オリーブ油 米油	836	12.4	26.1	2.9	☺	☺	☺
8	火	○	★麻婆豆腐丼 ★中華ドレッシングサラダ ★果物 (りんご)	★ぶた肉 米みそ ★木綿豆腐 鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ★乾しいたけ きゅうり ★もやし キャベツ ★りんご たけのこ 根菜ねぎ	米 砂糖 でん粉	米油 ★ごま油	834	15.9	28.8	2.4	☺	☺	☺
9	水	○	★ごぼうのハヤシライス ★和風サラダ ★フルーツヨーグルト	★豚肉 鶏肉	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 刻みのり ★ヨーグルト (全脂無糖)	にんじん トマト加工品 ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム (水煮) ★グリーンピース キャベツ ★もやし ★黄桃・パインアップル・みかん (缶詰)	米 砂糖 米粉	米油 ★ごま油	893	13.7	22.0	2.7	☺	☺	☺
10	木	○	★キムチチャーハン ★あじフライ ★ビーフンスープ	★豚肉 ★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	根菜ねぎ にんにく ★はくさい (キムチ) しょうが	米 ★薄力粉 ★パン粉 ビーフン	米油 ★ごま油 ★ごま	773	12.9	30.5	4.1	☺	☺	☺
11	金	○	栗ご飯 ★白菜の甘酢和え ★鯖の文化干し ★大根の味噌汁	★さば文化干し ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	はくさい だいこん ★もやし 根菜ねぎ ごぼう	米 もち米 砂糖 こんにやく	むき栗	807	14.3	32.5	3.1	☺	☺	☺
15	火	○	ごはん ★野菜の梅和え ★魚とさつま芋の甘辛煮 ★生揚げと大根の味噌汁	かつお ★生揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ねり梅 キャベツ だいこん ★もやし きゅうり たまねぎ	米 さつまいも でん粉 砂糖	米油 ★ごま	782	15.1	21.9	2.2	☺	☺	☺
16	水	○	★きつねうどん ★豚肉と切干大根の炒め物 ★大学芋	★油揚げ ★板なしかまぼこ ★豚肉	★飲用牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	だいこん にんにく たまねぎ 切干しだいこん 根菜ねぎ	砂糖 ★冷凍うどん さつまいも 水あめ	米油 ★ごま	772	13.2	26.7	3.0	☺	☺	☺
17	木	○	ツナカレーピラフ ★ミートオムレツ ★ペイザンヌスープ	まぐろ缶詰 鶏肉 ★鶏卵 ★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ (シュレッドチーズ)	パセリ にんじん かぶ	しょうが にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 セロリー かぶ	米 砂糖 じゃがいも	米油	803	16.0	30.0	3.1	☺	☺	☺
18	金	○	★生姜ご飯 ★ぐる煮 焼きししゃも ★りんごゼリー (高知郷土料理)	鶏肉 ★油揚げ ★生揚げ	★飲用牛乳 ししゃも アガー	にんじん	しょうが ★乾しいたけ ★りんご (アイス・ジュース) だいこん	米 砂糖 こんにやく さといも	米油	805	16.9	24.7	3.0	☺	☺	☺
21	月	○	★さつま芋ご飯 ★鮭の香味焼き ★豚汁 ★切干大根の炒め煮	さけ ★油揚げ ★さつま揚げ ★豚肉 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう にんにく だいこん たまねぎ 根菜ねぎ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも	★ごま 米油	815	18.0	22.7	3.5	☺	☺	☺
23	水	○	★ツナサンド ★白花豆のポタージュ ★カリカリじゃこサラダ	まぐろ類缶詰 べにばないんげん 鶏肉 ★豆乳	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり	★胚芽パン じゃがいも 米粉 砂糖	★マヨネーズ 米油 ★ごま油	877	15.6	40.8	3.8	☺	☺	☺
24	木	○	ごはん ★花かつおサラダ ★豆腐ハンバーグ ★白菜の味噌汁	★ぶた肉 ★押し豆腐 ★油揚げ 鶏肉 花かつお 米みそ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい きゅうり 根菜ねぎ	米 ★パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	★ごま油 ★ごま	832	15.6	26.5	2.8	☺	☺	☺
25	金	○	★中華丼 ★大根とおかかの中華和え 夕焼けゼリー	★豚肉 ★むきえび いか ★うずら卵 糸削り	★飲用牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが はくさい にんにく だいこん キャベツ パレンシアオレンジ (ジュース) たまねぎ きくらげ	米 でん粉 砂糖	米油 ★ごま油	749	15.0	20.3	3.3	☺	☺	☺
28	月	○	ごはん ★キャベツのあっさり和え 果物(みかん) ★肉じゃが	★豚肉 花かつお	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく しょうが キャベツ うんしゅうみかん たまねぎ	米 しらたき じゃがいも 砂糖	米油 ★ごま	790	13.3	19.3	1.8	☺	☺	☺
29	火	○	★きのこの和風スパゲッティ ★キャベツと豆の”マカ” さつま芋黒糖蒸しパン☆	鶏肉 レンズまめ	刻みのり ★飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン缶詰 えのきたけ 干しぶどう	★スパゲティ でん粉 米粉 黒砂糖 さつまいも	米油 ★ごま	891	13.4	23.8	3.6	☺	☺	☺
30	水	○	ごはん ★野菜と生揚げの煮物 ★キャベツのごま味噌和え ★じゃこのふりかけ	糸削り 鶏肉 ★生揚げ 米みそ	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ あおのり	にんじん さやいんげん ごまつな	ぶなしめじ だいこん キャベツ ★もやし	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	★ごま 米油	775	14.4	25.3	2.5	☺	☺	☺
31	木	○	チキンライス ★秋味シチュー かぼちゃのカップケーキ	鶏肉	★飲用牛乳 ★脱脂粉乳	青ピーマン にんじん 西洋かぼちゃ	たまねぎ にんにく マッシュルーム (水煮) ぶなしめじ ★グリーンピース スイートコーン缶詰	米 砂糖 じゃがいも さつまいも 米粉	米油	946	11.2	23.9	2.9	☺	☺	☺

※ 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21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	815	14.8	26.7	3.0	391	123	3.0	315	0.47	0.58	37	5.7
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