

令和元年

11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年	2年	3年
				1群		2群			3群		4群			5群		6群				
													1日1人	たんぱく質	脂質	塩分				
													(kcal)	(%)	(%)	(g)				
1	金	○	豆とごぼうのドライカレー ★かわりサモサ(インド) 果物(ぶどう)	鶏肉 ひよこ豆 オイルツナ	レンズまめ	★飲用牛乳 ★タイスチーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 果物(ぶどう)	米 米粉 ★ぎょうざの皮 じゃがいも	米油	980	14.3	23.5	3.1	☺	☺	☺			
5	火	○	ご飯 ★魚のもみじおろしがけ ★こんぶ豆 ★のっぺい汁	★さば ★黄だいず ★油揚げ	鶏肉	★飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく さといも ★竹輪ふ でん粉	★ごま油 ★ごま 米油	846	17.2	27.6	2.7	☺	☺	☺			
6	水	○	★キャロットライス ★ヨーシキ(ロシア) 野菜スープ	★ぶた肉 鶏肉		★飲用牛乳 ★調理用牛乳	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム(水煮) コーン缶詰	米 米粉 砂糖 じゃがいも	★ごま油 オリーブ油 米油	860	13.5	25.8	3.9	☺	☺	☺			
7	木	○	ご飯 ★油淋鶏(ユーリンチー) ★野菜の中華和え ★粟米湯(スーミータン)	鶏肉 ★鶏卵	★木綿豆腐	★飲用牛乳	青ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ キャベツ コーン缶詰 たけのこ(水煮) ぶなしめじ きくらげ	米 でん粉 砂糖	米油 ★ごま油	856	14.3	28.7	2.7	☺	☺	☺			
8	金	○	★野菜たっぷりタンメン ★さつま芋団子	★豚肉 ★うずら卵(水煮)	★なると	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ ぶなしめじ キャベツ	★蒸し中華めん さつまいも 白玉粉 砂糖	★ごま油 ★ごま 米油	864	13.5	25.8	2.8	☺	☺	☺			
11	月	○	ご飯 ★鮭のチャン焼き(北海道) じゃがいものおかか炒め ★ガタタン(北海道)	さけ ★豚肉 ★鶏卵	米みそ 花かつお ベビーホタテ いか	★飲用牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ★もやし にんにく 根深ねぎ スイートコーン缶詰 きくらげ はくさい	米 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ★ごま ★ごま油 ツトマカリ(乳不使用)	792	18.3	23.1	3.1	☺	☺	☺			
12	火	○	★セサミトースト ★ポトフ グリーンサラダ	★豚肉 白いんげん豆 オイルツナ	鶏肉 ★ウインナー	★飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン缶詰	★食パン はちみつ じゃがいも 砂糖	★ごま ★ソフトタイプマーガリン 米油	758	15.5	39.2	3.0	☺	☺	☺			
15	金	○	★豚キムチ丼 ぶどうゼリー	★豚肉 鶏肉		★飲用牛乳 アガー	にんじん にら こねぎ	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ はくさいキムチ はくさい キャベツ ぶどう(ストレートジュース)	米 砂糖 でん粉 米油 ★ごま ★ごま油 韓国もち(トック)	839	14.1	23.9	3.0	☺	☺	☺				
18	月	○	ご飯 ★ごぼう入りつくね ★野菜の塩昆布和え ★根菜のごま汁	鶏肉 ★鶏卵	★黄だいず ★生揚げ	★飲用牛乳 塩昆布	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん れんこん 根深ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにやく	米油 ★ごま油 ★ごま	857	16.0	28.9	2.7	☺	☺	☺			
19	火	○	★じゃご飯 ★芋煮(山形県) ★辛子和え	★豚肉	★油揚げ	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	にんじん わけぎ こまつな	根深ねぎ だいこん まいたけ キャベツ	米 さといも こんにゃ 砂糖	731	16.1	21.7	1.9	☺	☺	☺				
20	水	○	ご飯 ★中華卵スープ	八丁味噌 鶏肉 ★鶏卵	★豚肉 ★木綿豆腐	★飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	米油 ★ごま油	793	15.3	24.7	2.6	☺	☺	☺			
21	木	○	★卵のトマトスープ れんこんチップサラダ 果物(みかん)	まぐろ類缶詰		★飲用牛乳	トマト加工品 にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ 果物(みかん)	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	802	14.0	32.5	2.7	☺	☺	☺			
22	金	○	★親子丼 ★ブロッコリーのごまおかつ和え ★黒みつ団子	鶏肉 ★鶏卵	★なると ★きな粉	刻みのり ★飲用牛乳	にんじん 糸みつば ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく でん粉 じゃがいも 白玉団子 黒砂糖	★ごま	900	14.6	21.8	3.2	☺	☺	☺			
25	月	○	わかめご飯 ★おかか和え ★擬製豆腐 ★みそ汁	★押し豆腐 ★白ちくわ 粉かつお	★鶏卵 ★油揚げ 米みそ	わかめご飯の素 ★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん こまつな	根深ねぎ きくらげ はくさい たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	米油	792	15.9	24.8	3.5	☺	☺	☺			
26	火	○	★ミルクパン ★シェパードパイ(イギリス) 野菜スープ ★ハニーサラダ	★ぶた肉 鶏肉		★飲用牛乳 ★調理用牛乳	にんじん トマト加工品 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム スイートコーン	★ミルクパン じゃがいも はちみつ	★有塩バター 米油	813	15.2	33.1	4.0	☺	☺	☺			
27	水	○	★キムチチャーハン ★ナムル ★青梗菜としめじの卵スープ 果物(みかん)	★豚肉 鶏肉 ★鶏卵		★飲用牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさいキムチ 大根 根深ねぎ ぶなしめじ 果物(みかん)	米 砂糖 でん粉	米油 ★ごま油 ★ごま	776	16.9	28.8	3.4	☺	☺	☺			
28	木	○	ご飯 ★れんこんバーグ ★ブロッコリーのごま醤油和え ★じゃが芋と油揚げのみそ汁	★ぶた肉 ★押し豆腐 ★油揚げ	鶏肉 ★鶏卵 米みそ	★飲用牛乳	にんじん ブロッコリー だいこん	たまねぎ れんこん しょうが にんにく ★りんご キャベツ だいこん	米 ★パン粉 砂糖 じゃがいも	★ごま ★ごま油	780	15.0	25.3	2.4	☺	☺	☺			
29	金	○	★大豆入りひじきご飯 ★ししゃものごま揚げ ★キャベツのおかか炒め ★塩豚汁	鶏肉 ★鶏卵 ★豚肉	★黄だいず 花かつお	芽ひじき ★飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく おおむぎ ★薄力粉 じゃがいも	米油 ★ごま ★ごま油	851	16.4	30.9	3.4	☺		☺			

※ 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18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	827	15.3	27.2	3.0	386	124	3.2	323	0.51	0.62	47	6.6
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