

令和2年

1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			エネルギー (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											
9	木	○	★米粉のカレーライス ★ハニーサラダ 果物(いちご)	鶏肉		★飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 果物(いちご)		米 じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ	米油	877	10.5	29.0	2.2	☺	☺	☺		
10	金	○	ご飯 ★松風焼き ★磯の香あえ おしるこ	★木綿豆腐 鶏肉 あずき	★凍り豆腐 米みそ	★飲用牛乳 ひじき ★しらす干し 刻みのり	にんじん こまつな	根深ねぎ たまねぎ ★乾しいたけ だいこん		米 ★パン粉 でん粉 砂糖	米油 ★ごま	846	14.6	17.8	1.9	☺	☺	☺		
13	月		成人の日																	
14	火	○	ご飯 ★四川豆腐 ★切干大根のサラダ	★豚肉 鶏肉 まぐろ類缶詰(油漬, フレーク)	★木綿豆腐	★飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい きくらげ 切干しだいこん きゅうり		米 砂糖 でん粉	米油 ★ごま油 ★ごま	808	15.1	29.1	2.5	☺	☺	☺		
15	水	○	★スパゲティビーンズソース ひじきサラダ 果物(みかん)	★ぶた肉 ★黄だいず	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん トマト加工品(ピュレ) ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん スイートコーン缶詰 果物(みかん)		★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ★ごま油	812	15.8	26.4	3.4	☺	☺	☺		
16	木	○	ご飯 ★ししゃものカレー風味揚げ ★白菜のぼん酢和え 里芋の味噌汁	かつお節系削り ★油揚げ 米みそ	★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳 芽ひじき 子持ちししゃも カットわかめ	こまつな にんじん	はくさい ゆず果汁 たまねぎ だいこん 根深ねぎ		米 砂糖 米粉 さといも	★ごま 米油	779	16.0	25.8	2.5	☺	☺	☺		
17	金	○	★親子丼 ★みそ汁(えのきたけ)	鶏肉 ★鶏卵	★なると 米みそ	刻みのり ★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ★グリーンピース だいこん えのきたけ 根深ねぎ		米 砂糖 こんにゃく でん粉		750	16.0	23.4	4.3	☺	☺	☺		
20	月	○	★奄美の鶏飯 ★白身魚の甘酢あんかけ 果物(みかん)	鶏肉 ★鶏卵 ★たら		刻みのり ★飲用牛乳	さやいんげん にんじん 青ピーマン	しょうが ★干しいたけ たくあん漬(干しだいこん漬) たまねぎ ぶなしめじ 果物(みかん)		米 砂糖 でん粉	米油	799	18.4	20.7	4.7	☺	☺	☺		
21	火	○	★ごまご飯 ★かじきと大根の煮物 ★豚汁	★黄だいず ★豚肉 ★油揚げ	めかじき ★木綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 根深ねぎ		米 でん粉 砂糖 じゃがいも	★ごま 米油	787	15.7	27.6	2.5	☺	☺	☺		
22	水	○	ご飯 小松菜サラダ じゃが芋と若芽のみそ汁	鶏肉 ★鶏卵 米みそ	★厚焼きたまご	★飲用牛乳 ひじき カットわかめ	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり 根深ねぎ		米 砂糖 じゃがいも	米油	748	15.1	25.7	2.7	☺	☺	☺		
23	木	○	★かてめし ★冬キャベツのごまみそ炒め ★のっぺい汁	★油揚げ ★おから 鶏肉	★凍り豆腐 米みそ ★木綿豆腐	刻み昆布 ★飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ 根深ねぎ キャベツ だいこん		米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも ★薄力粉 ★パン粉 さといも こんにゃく でん粉	米油 ★ごま油 ★ごま	800	12.9	27.7	3.5	☺	☺	☺		
24	金	○	★ピピンバ(高野豆腐) ★キムチチゲ 夕焼けゼリー	鶏肉 八丁味噌 ★木綿豆腐	★凍り豆腐 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 アガー	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし だいこん はくさい はくさいキムチ 根深ねぎ オレンジ(ストレートジュース)		米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ★ごま油 ★ごま	881	15.0	28.1	3.4	☺	☺	☺		
27	月	○	★チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ ★ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 レンズまめ ★カットウインナー	★ベビーホタテ ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん 青、赤ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ ★りんご ぶなしめじ キャベツ		米 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油	804	16.2	30.1	3.0	☺	☺	☺		
28	火	○	★ほうとう 野菜チップス 果物(いよかん)	鶏肉 ★油揚げ 米みそ		★飲用牛乳	にんじん 日本かぼちゃ こまつな	ぶなしめじ たまねぎ 根深ねぎ れんこん ごぼう 果物(いよかん)		★うどん(冷、ゆで) さといも さつまいも	米油	753	14.9	31.7	2.3	☺	☺	☺		
29	水	○	★スロッピージョー レーズン入りコールスロー ★クラムチャウダー	★ぶた肉 レンズまめ ★あさり缶詰(水煮)	鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム(乳脂肪)	青ピーマン トマト加工品(ピュレ) にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン缶詰 干しぶどう マッシュルーム(水煮)		★ショートニングパン 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブ油 米油	883	14.6	36.5	4.3	☺	☺	☺		
30	木	○	ご飯 ★きゅうりとたくあんの和え物 ★ちゃんこ汁	★とびうお 鶏肉 ★油揚げ ★木綿豆腐	★ぶた肉 粉かつお 米みそ	★飲用牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり ★もやし たくあん干し大根漬(地場) ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ		米 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	米油	790	18.8	22.9	2.6	☺	☺	☺		
31	金	○	ハヤシライス バジルサラダ 果物(みかん)	鶏肉 レンズまめ		★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピュレ) ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり スイートコーン缶詰 果物(みかん)		米 砂糖 米粉	米油	827	12.4	23.3	2.5	☺	☺	☺		

※ 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16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	809	15.1	26.7	3.0	369	128	3.4	318	0.42	0.57	39	6.2
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