

令和2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		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食分 (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	○	★豆わかご飯 ★肉じゃが ★こんにやくと人参のごまみそ炒め	★黄だいず ★豚肉 米みそ	炊き込みわかめの素 ★飲用牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ	米 しらたき じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油 ★ごま	748	13.4	21.7	2.7	☺	☺	☺
2	水	○	★高野豆腐のそぼろ丼 ★沢煮椀 ★果物	鶏肉 ★凍り豆腐 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ★干しいたけ ★グリーンピース だいこん 根深ねぎ ぶどう	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	米油	758	17.7	26.0	2.6	☺	☺	☺
3	木	○	ご飯 ★蝦仁豆腐(シャリの豆腐) ★小松菜とじゃこの炒めもの	鶏肉 ★むきえび ★押し豆腐	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) きくらげ もやし スイートコーン缶詰	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	760	18.5	24.5	2.7	☺	☺	☺
4	金	○	★ミートソーススパゲティ ★キャベツとハムのソテー	鶏肉 レンズまめ ★ロースハム	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ スイートコーン缶詰	★スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 米油	753	16.6	25.5	2.7	☺	☺	☺
7	月	○	★親子丼 ★じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏肉 板なしかまぼこ ★鶏卵 米みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ さやいんげん	米 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも		765	15.7	22.4	3.9	☺	☺	☺
8	火	○	★ピロシキサンド ★ボルシチ ★フルーツヨーグルト	鶏肉 ★ベーコン	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	にんじん いら トマト加工品(ピューレー) いんげん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	★ショートニングパン はるさめ でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 米油	871	14.1	32.2	4.2	☺	☺	☺
9	水	○	ご飯 ★菊花のしゅうまい ★野菜のおかか和え ★ごま味噌汁	鶏肉 ★木綿豆腐 削り節 ★豚肉 米みそ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	★干しいたけ たまねぎ しょうが きく(菊のり) ★グリーンピース きゅうり キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	米 でん粉 米粉 砂糖 こんにやく さといも	ごま油 ★ごま	767	14.9	25.1	2.4	☺	☺	☺
10	木	○	★本格麻婆豆腐丼 ★春雨スープ	鶏肉 レンズまめ 米みそ ★木綿豆腐 ★豚肉	★飲用牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが 根深ねぎ にんにく たけのこ ぶなしめじ もやし スイートコーン	米 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	820	15.8	24.9	3.1	☺	☺	☺
11	金	○	ご飯 ★鯛の蒲焼き ★五目煮豆 ★油揚げとキャベツのみそ汁	★いわし ★黄だいず 鶏肉 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	★干しいたけ だいこん れんこん ごぼう キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	米 でん粉 米粉 砂糖	米油 ★ごま	801	15.6	25.8	2.6	☺	☺	☺
12	土	○	ターメリックライス ★キーマカレー ★粉吹き芋	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう 干しぶどう	米 砂糖 米粉 じゃがいも	ワタマガリ(乳不使用) 米油	824	13.3	20.3	2.6	☺	☺	☺
14	月	○	ご飯 ★豆腐の肉味噌焼き ★えのきとキャベツのごま和え ★のっぺい汁	★押し豆腐 鶏肉 米みそ ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ ぶなしめじ えのきたけ 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 ★ごま	784	16.1	27.2	2.9	☺	☺	☺
15	火	○	バターライス ★ハンバーグのトマトソース ★コールスローサラダ ★ペイザンヌスープ	鶏肉	★飲用牛乳	パセリ トマト加工品(ピューレー) にんじん ほうれんそう	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 米粉フレーク 砂糖 じゃがいも	ワタマガリ(乳不使用) 米油	802	14.8	25.9	2.9	☺	☺	☺
16	水	○	★深川飯 ★南瓜のそぼろあんかけ ★黒糖豆乳ゼリー	★あさり(水煮) 鶏肉 ★豆乳	★飲用牛乳 粉寒天	にんじん あさつき かぼちゃ	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 黒砂糖	米油	759	14.1	17.5	2.8	☺	☺	☺
17	木	○	ご飯 ★鮭のねぎ味噌焼き ★じゃがいもと豚肉のきんぴら ★ちくわぶ汁	さけ 米みそ ★豚肉 鶏肉 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ★竹輪ふ	★ごま 米油	807	18.4	22.8	2.5	☺	☺	☺
18	金	○	★バエリア ★ポテトとツナのソテー ★ミネストローネ	★ほたてがい ★むきえび 鶏肉 まぐろ類缶詰 いんげんまめ レンズまめ	★飲用牛乳	ピーマン(赤、青) にんじん トマト缶詰 ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 セロリー しょうが	米 じゃがいも 米粉マカロニ	オリーブ油 米油	803	15.3	20.8	3.3	☺	☺	☺
23	水	○	★米粉のカレーライス ★フルーツポンチ	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳 寒天シロップ漬け	にんじん	にんにく たまねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ	米油	909	10.7	20.4	1.5	☺	☺	☺
24	木	○	★ジャージャー麺 ★大学芋	米みそ 八丁味噌 鶏肉 ★凍り豆腐	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 根深ねぎ たけのこ(ゆで) もやし	★蒸し中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ	ごま油 米油 ★ごま	892	13.8	26.9	2.8	☺	☺	☺
25	金	○	★そぼろご飯 ★ししゃものピリ辛焼き ★さつまいものみそ汁	鶏肉 米みそ	★飲用牛乳 子持ちししゃも カットわかめ	にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 さつまいも	米油 ★ごま	758	16.1	20.9	3.4	☺	☺	☺
26	土	○	★コメッコハヤシライス ★夕焼けゼリー	鶏肉	★飲用牛乳 アガー	にんじん トマト加工品(ピューレー) ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム(水煮) パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	米 じゃがいも 米粉 砂糖	米油	846	10.8	22.7	2.8	☺	☺	☺
28	月	○	★チキンライス ★マカロニ入り野菜スープ ★果物	鶏肉	★飲用牛乳	青ピーマン いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム(水煮) スイートコーン缶詰 セロリー にんにく キャベツ ぶどう	米 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	ワタマガリ(乳不使用) 米油	761	13.4	20.1	2.8	☺	☺	☺
29	火	○	★ジャンバラヤ ★チリコンカン	鶏肉 ★ベーコン いんげんまめ	★飲用牛乳	にんじん 青、赤ピーマン トマト缶詰 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン	米 米粉	ワタマガリ(乳不使用) 米油	816	15.0	27.1	2.6	☺	☺	☺
30	水	○	ご飯 ★鶏の唐揚げ ★切り干し大根のソース炒め ★根菜汁	鶏肉 ★豚肉	★飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん キャベツ もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 でん粉 米粉 さといも	米油	831	15.4	27.6	2.4	☺	☺	☺

※ 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22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	802	14.9	24.1	2.8	349	123	3.2	293	0.37	0.54	34	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