	令和2年	10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	十	おもに体の組織をつくる 1群 2群	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる 5群 6群	Iネルキ・ たんぱく質□ 脂質□ 塩分□ (kcal) (%) 1年 2年 3年
1 木	ご飯 ★ムロアジのメンチカツ★キャベツと油揚げの煮浸し ★具だくさん味噌汁	むろあじミンチ ★鶏卵 ★油揚げ 鶏肉 ★生揚げ 米みそ ★飲用牛乳	にんじん こまつな にんにく れんこん たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	5群 6群	(kcal) (%) (%) (g) 846 16.0 24.8 2.3 © ©
2 金	日布ご飯 ★肉豆腐 ★野菜の和風ごま炒め	鶏肉 ★豚肉 ★木綿豆腐 さつま揚げ 糸切り昆布 ★飲用牛乳	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ もやし	米 砂糖 しらたき 米油 ★ごま	757 16.7 26.3 3.8 © © ©
5 月	ご飯 ★鯖の味噌煮 白菜とツナの煮びたし ★大根と油揚げの味噌汁	★さば 米みそ ★油揚げ まぐろ類缶詰(油漬フレーク) ★飲用牛乳	しょうが はくさい もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	837 16.5 28.7 3.7 © ©
6 火	★中華丼★ワンタンスープ	★豚肉 ★むきえび 鶏肉★うずら卵 (水煮)★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ もやし	米 でん粉 ★ワンタンの皮 米油 ごま油	757 15.2 24.7 2.7 © © ©
7 水	★ぶどうパン ★きのこのキッシュ★豆入りカレースープ	鶏肉 ★鶏卵 ★豆乳 ★ベーコン レンズまめ ひよこ豆 ★飲用牛乳 ★粉チーズ	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ にんにく キャベツ	★ぶどうパン じゃがいも 米油 ソフトマーガリン(乳不使用)	785 17.0 32.1 3.5 😊 😊
8 木	★大豆入りひじき御飯 味噌風味肉じやが ぽん酢和え	★黄だいず 鶏肉 ★油揚げ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが ゆず	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	778 14.1 23.8 3.9 © ©
9 金	★菜飯 ★野菜と生揚げの煮物 ★キャベツのごま味噌和え	鶏肉 ★生揚げ 米みそ ★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	だいこん(葉) にんじん さやいんげん ★干ししいたけ だいこん キャベツ もやし	米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 *** *** *** ***ごま	809 15.2 27.3 2.8 © © ©
10 ±	○ ツナカレーピラフ ペイザンヌスープ	オイルツナ 鶏肉 ★飲用牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう スイートコーン缶詰	米 じゃがいも ソフトマーか リン (乳不使用) 米油	762 11.5 29.6 2.3 © © ©
12 月	ご飯 ★豆腐ハンバーグ水菜のおかか炒め ★さつま汁	鶏肉 ★押し豆腐 花かつお ★油揚げ 米みそ ★飲用牛乳	にんじん きょうな こまつな たまねぎ れんこん ぶなしめじ もやし	米 米粉フレーク 砂糖 でん粉 さつまいも ************************************	810 15.6 23.7 2.7 © © ©
13 火	鶏ごぼうご飯 ★擬製豆腐★昆布キャベツ ★じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉 ★木綿豆腐★鶏卵 ★油揚げ 米みそ カットわかめ	ごぼう たまねぎ ★干ししいたけ 根深ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ★ごま	825 15.6 26.5 4.0 © © ©
14 水	ビビンバ ★トックスープ 果物	鶏肉 ★油揚げ ★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ 根深ねぎ 冷凍パインアップル	米 砂糖 韓国もち(トック) 米油 ごま油	776 13.4 21.5 2.7 😊 😊
15 木	ご飯 ★魚とさつま芋の甘辛煮 れんこんと人参のきんぴら ★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 こまつな しょうが ごぼう れんこん だいこん たまねぎ	米 さつまいも でん粉 米油 ★ごま 米粉 砂糖 こんにゃく	844 14.5 23.4 2.3 © © ©
16 金	○ ★チキンカツカレー ★じゃこサラダ	鶏肉 ★飲用牛乳 ★ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまね キャベツ	米 砂糖 米粉 ★薄力粉 ★パン粉 米粉フレーク ※油 ごま油	920 14.0 29.3 2.9 © ©
20 火	チキンライス 揚げじゃが芋サラダ マカロ二入り野菜スープ	鶏肉 ★飲用牛乳	青ピーマン いんげん にんじん たまねぎ マッシュルーム スイートコーン缶詰 こまつな ほうれんそう キャベツ セロリー にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ ソフトマーがリン(乳不使用) 米油	795 13.4 21.2 3.5 © ©
21 水	★生姜ご飯(高知郷土料理) 焼きししゃも★ぐる煮(高知郷土料理) ★りんごゼリー	鶏肉 ★油揚げ ★生揚げ アガー	しょうが ★干ししいたけ だいこん ★りんご(ストレートジュース) ★りんご缶	米 砂糖 こんにゃく さといも 米油	802 17.0 24.7 3.0 😊 😊
22 木	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ★野菜炒め ★粟米湯(スーミータン)	鶏肉 ★ベーコン ★木綿豆腐 ★鶏卵	青ピーマン にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ たけのこ もやし ぶなしめじ きくらげ スイートコーン	米 でん粉 米粉 砂糖 米油 ごま油	865 14.6 31.1 2.8 © ©
23 金	★きのこの和風スパゲッティ ★キャベッと豆のゴマサラダ 黒糖スイートポテト	鶏肉 レンズまめ ★黄だいず ★飲用牛乳	にんじん こまつな にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ きゅうり スイートコーン		796 14.6 28.0 3.5 © ©
24 ±	○ 秋のカレーライス ぶどうゼリー	鶏肉 レンズまめ ★飲用牛乳 粉寒天	にんじん にんじん エリンギ ぶどう (濃縮還元ジュース)	米 じゃがいも 米粉 砂糖 米油	812 11.4 19.8 2.0 © ©
26 月	ご飯 ★鶏肉とピーマンの中華炒め★糸寒天サラダ ★白菜と豆腐のスープ	鶏肉 ★生揚げ ★ベーコン ★木綿豆腐 ★ 本綿豆腐	青ピーマン 赤ピーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ きゅうり はくさい 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ★ごま	768 13.2 29.2 3.0 😊 😊
27 火	★さつま芋ご飯 ぶりの味噌だれ焼き★切干大根の炒め煮 ★豚汁	ぶり 米みそ ★油揚げ ★豚肉	にんじん こまつな しょうが 根深ねぎ 切干しだいこん ごぼう だいこん たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 ★ごま 米油	821 15.6 28.3 3.2 © ©
28 水	★ごぼうのハヤシライス★ウインナーとキャベツのソテー 果物	鶏肉 ★ウインナー ★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー)こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ごぼう ★グリンピース キャベツ 日本なし	米 砂糖 米粉 ソフトマーか゛リン(乳不使用) 米油	842 11.7 28.1 2.7 © ©
29 木	★秋の吹き寄せご飯 あじの竜田揚げもやしの酢の物 ★水菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 ★油揚げ あじ ★木綿豆腐 米みそ ★飲用牛乳	たんじん きょうな ★干ししいたけ ぶなしめじ キャベツ もやし だいこん	米 砂糖 でん粉 米粉 むき栗 米油	795 17.9 27.1 2.5 © ©
30 金	★野菜とコーンのソテー	鶏肉 ★豆乳 ★ベーコン ★飲用牛乳	西洋かぼちゃ パセリ チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン スイートコーン	★黒砂糖パン 米粉 発芽玄米マカロニ 砂糖 米粉フレーク 米油 ソフトマーガリン (乳不使用)	743 14.8 28.8 3.2 © ©
※ 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23回 				
月	エネルギー たんぱく質 (kcal) (%)	脂質 食塩相当量 カルシウム (%) (g) (mg)	マグネシウム 鉄 ビタミンA (mg) (ugRAE)	ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC (mg) (mg) (mg)	食物繊維 (g)

3.1 324 0.56 37 5.7 平均值 806 14.8 26.5 3.0 373 121 0.38 エネルギーの エネルギーの 基準値 830 2.5未満 450 120 4.0 300 0.50 0.60 30 6.5以上 13~20% 20~30%