

令和3年

1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年	2年	3年	
				1群		2群		3群	4群		5群		6群		1群	たんぱく質	脂質				塩分
															(kcal)	(%)	(%)	(g)			
8	金	○	★七草ご飯 ★松風焼き キャベツの昆布和え ★お雑煮風汁	鶏肉 ★豚肉	米みそ かまぼこ	★鶏卵	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 塩昆布	だいこん(葉) かぶ(葉) せり(葉) にんじん こまつな	ねぎ ★干しいたけ キャベツ だいこん かぶ	★干しいたけ ごぼう かぶ	発芽玄米 米粉フレーク 白玉団子	米 砂糖 さといも	ごま油 ★ごま 米油	843	16.5	24.8	3.3	☺	☺	☺	
9	土	○	ハヤシライス ツナサラダ 果物	鶏肉 レンズまめ まぐろ類缶詰			★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー) ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 果物		米 米粉	砂糖	米油	873	13.2	26.5	3.0	☺	☺	☺	
12	火	○	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き ★キャベツと竹輪の炒め ★大根のあったか汁	さけ ★豚肉	焼き竹輪		★飲用牛乳	にんじん こまつな だいこん(葉)	キャベツ ぶなしめじ ねぎ		米 砂糖 でん粉	じゃがいも さといも	リトマーガリ(乳不使用) 米油 ★ごま	752	18.2	21.1	2.4	☺	☺	☺	
13	水	○	★あんかけ焼きそば ★生揚げの中華スープ 果物	★豚肉 鶏肉	★むきえび ★生揚げ		★飲用牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たけのこ ★干しいたけ きくらげ ねぎ 果物		★むし中華めん 砂糖	でん粉	米油 ごま油	766	17.8	25.6	3.5	☺	☺	☺	
14	木	○	ご飯 ★四川豆腐 ★切干大根のサラダ	★豚肉 ★木綿豆腐 まぐろ類缶詰(油漬, フレーク)			★飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい きくらげ 切干しだいこん きゅうり		米 でん粉	砂糖	米油 ごま油	806	14.9	29.1	2.5	☺	☺	☺	
15	金	○	ご飯 ★ししゃものカレー風味揚げ ★白菜のぼん酢和え ★根菜のごま汁	★鶏卵 鶏肉	★油揚げ ★木綿豆腐		★飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな	はくさい ゆず(果汁) ごぼう だいこん れんこん ねぎ		米 米粉 こんにゃく	★薄力粉 砂糖	米油 ★ごま	845	16.0	31.8	2.5	☺	☺	☺	
18	月	○	ご飯 ★小魚のふりかけ ★お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜の煮浸し	糸削り 鶏肉 ★生揚げ			★飲用牛乳 ★しらす干し あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ★むきえだまめ キャベツ ぶなしめじ		米 じゃがいも	砂糖 でん粉	★ごま 米油	826	14.1	24.7	2.3	☺	☺	☺	
19	火	○	ご飯 ★魚のメンチカツ ★明日葉入りごま和え ちゃんこ汁	八丈島めだいミンチ ★鶏卵 粉かつお 米みそ	鶏肉		★飲用牛乳	ほうれんそう にんじん ★あしたば	にんにく れんこん たまねぎ もやし だいこん はくさい ねぎ		米 米粉フレーク 米粉 ★パン粉 さといも	★薄力粉 砂糖 こんにゃく	米油 ★ごま	863	15.6	27.0	2.4	☺	☺	☺	
20	水	○	★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 トマト加工品(ピューレー) 青、赤ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン キャベツ		米 じゃがいも	発芽玄米 砂糖	オリーブ油 米油	783	15.8	28.9	3.1	☺	☺	☺	
21	木	○	★大根菜飯 ★いも煮 彩りきんぴら	なると ★生揚げ さつま揚げ	★豚肉 米みそ		★しらす干し ★飲用牛乳	だいこん(葉) にんじん 青、赤ピーマン	まいたけ だいこん ねぎ ごぼう れんこん		米 こんにゃく 砂糖	発芽玄米 さといも	米油 ★ごま ごま油	753	15.7	28.5	3.2	☺	☺	☺	
22	金	○	★鮭とほうれん草のクリームスパゲティ コールスローサラダ 果物	さけ ★ベーコン			★調理用牛乳 ★ナチュラル(パルメザン) ★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ スイートコーン 果物		★スパゲティ半分 米粉 砂糖		オリーブ油 米油	805	15.0	33.7	2.1	☺	☺	☺	
23	土	○	米粉のカレーライス ハニーサラダ	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		米 米粉 はちみつ	じゃがいも 砂糖	米油	836	11.2	26.7	2.1	☺	☺	☺	
25	月	○	★かてめし ★ゼリーフライ キャベツのそぼろ炒め ★のっぺい汁	★油揚げ 鶏肉 ★木綿豆腐	★凍り豆腐 米みそ ★豚肉	★おから	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 ねぎ しょうが キャベツ だいこん		米 発芽玄米 砂糖 米粉 米粉フレーク じゃがいも さといも こんにゃく でん粉		米油	841	12.9	29.2	3.5	☺	☺	☺	
26	火	○	★肉丼 れんこんゆかり和え 澄まし汁	★和牛肉 ちらしかまぼこ 鶏肉			★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん だいこん ねぎ		米 こんにゃく	砂糖 でん粉	米油	866	12.4	36.7	3.3	☺	☺	☺	
27	水	○	★スロッピージョー ★クラムチャウダー もやしとコーンのソテー	鶏肉 ★ベーコン	レンズまめ ★あさり(水煮)		★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★クリーム(乳脂肪)	青ピーマン トマト加工品(ピューレー) にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし スイートコーン		★ショートニングパン じゃがいも 米粉 マッシュポテト	米粉	オリーブ油 米油 リトマーガリ(乳不使用)	867	14.2	38.6	3.3	☺	☺	☺	
28	木	○	★奄美の鶏飯 白身魚の甘酢あんかけ 果物	鶏肉 ★鶏卵 たら			刻みのり ★飲用牛乳	こねぎ にんじん	しょうが ★干しいたけ もやし たくあん漬(干しだいこん漬) えのきたけ ねぎ 果物		米 砂糖 でん粉		米油	788	19.7	20.9	4.7	☺	☺	☺	
29	金	○	ご飯 ★タッカルビ ★わかめスープ 果物	鶏肉 ★鶏卵	米みそ ★木綿豆腐		★飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 果物		米 さつまいも	砂糖 でん粉	米油 ★ごま	833	15.6	24.8	2.6	☺	☺	☺	

※ 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17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	820	15.2	28.2	2.9	389	127	3.2	334	0.42	0.58	46	5.8
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