

令和3年

4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食あたり (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							
8	木	○	米粉のカレーライス ハニーサラダ 果物(いちご)	とり肉	★牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ いちご	米 ジャガイモ 米粉 ざらめ はちみつ	米油	856	11.3	27.4	2.0	☺	☺	☺
9	金	○	赤飯 鶏の唐揚げ 磯の香あえ すまし汁	ささげ とり肉 かつお節 なると かまぼこ	★牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 白菜 ねぎ	米 もち米 片栗粉 米粉	米油	760	17.1	26.2	2.3	☺	☺	☺
12	月	○	ご飯 魚の西京焼き 野菜と白滝の和え物 根菜汁	鮭 みそ かつお節 とり肉	★牛乳	小松菜 にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 しらたき 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	ごま油 米油	743	18.4	19.6	3.1	☺	☺	☺
13	火	○	わかめご飯 ★肉じゃが ★バリバリサラダ	★豚肉 とり肉 さつま揚げ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ	米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 ★ワンタンの皮	米油	819	13.1	19.3	2.8	☺	☺	☺
14	水	○	★スパゲティミートソース ★あさりのカリッとサラダ ★アルパリとヨーグルトのマイ	鶏ひき肉 ★あさり ★卵	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり ブルーベリー	★スパゲティ 片栗粉 砂糖 ★小麦粉 米粉 グラニュー糖 はちみつ	オリーブ油 米油 ごま油 マーガリン	897	15.0	28.7	2.0	☺	☺	☺
15	木	○	ご飯 鶏の照り焼き もやしと小松菜の辛子和え 具だくさん味噌汁	とり肉 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 もやし にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ さつまいも	ごま油 米油	763	14.0	23.8	2.7	☺	☺	☺
16	金	○	★ホイコーロー丼 ★たまごスープ ★フルーツのヨーグルト和え	★豚肉 みそ とり肉 ★豆腐 ★卵	★牛乳 ★ヨーグルト	ピーマン にんじん	生姜 にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★ごま	864	15.5	22.6	3.6	☺	☺	☺
19	月	○	★たけのご飯 ししゃもの香り揚げ ★3色ごま和え ★豚汁	とり肉 ★油揚げ ★豚肉 みそ	★牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやえんどう 小松菜	たけのご 生姜 もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 米粉 ジャガイモ こんにゃく	米油 ★ごま	817	17.0	28.6	3.9	☺	☺	☺
20	火	○	ご飯 ★麻婆豆腐 ★中華サラダ	とり肉 ★豆腐 みそ	★牛乳	にんじん	生姜 にんにく ★干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★ごま	843	16.5	27.7	3.4	☺	☺	☺
21	水	○	★じゃこと小松菜のチャーハン ツナサラダ 野菜スープ	★卵 とり肉 なると まぐろ缶 ★ベーコン	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 ジャガイモ	米油 ごま油	750	17.9	29.2	3.0	☺	☺	☺
22	木	○	★ごまご飯 ★かじきと大根の煮物 ★味噌汁	鶏むね ★厚揚げ かじき ★豚肉 みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖 ジャガイモ	★ごま 米油	782	16.3	27.0	2.5	☺	☺	☺
23	金	○	ご飯 ★チーズダッカルビ ★トックスープ 果物(オレンジ)	とり肉 ★あさり	★牛乳 ★チーズ わかめ	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ ねぎ オレンジ	米 砂糖 ジャガイモ トック 片栗粉	米油 ごま油 ★ごま	821	14.1	24.3	2.7	☺	☺	☺
26	月	○	★親子丼 ★じゃが芋と生揚げの味噌汁 みかんゼリー	とり肉 かまぼこ ★卵 ★厚揚げ みそ	★牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ きくらげ みかんジュース	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米油 ごま油	830	16.4	18.5	3.3	☺	☺	☺
27	火	○	★深川飯 ★揚げ牛蒡の甘辛 ★めだいのつみれ汁	★油揚げ とり肉 ★あさり めだい みそ ★豆腐	★牛乳	にんじん さやいんげん	★干しいたけ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 米粉 ジャガイモ	米油 ★ごま	749	15.1	25.1	3.1	☺	☺	☺
28	水	○	★カレーミートドック 三種の野菜とツナのソテー ★豆乳コーンスープ	鶏ひき肉 ★大豆 まぐろ缶 ★ベーコン ★豆乳	★チーズ ★牛乳 ★クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	★無塩パン 砂糖 ジャガイモ	米油	781	15.5	38.6	2.5	☺	☺	☺
30	金	○	ご飯 ★鯖のごま照り焼き キャベツと小松菜のおかか和え ★五目汁	★さば とり肉	★牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう しめじ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 ★ちくわぶ 片栗粉	米油 ★ごま	782	16.8	25.4	2.3	☺	☺	☺

※ 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	804	15.6	25.8	2.8	379	124	3.5	313	0.41	0.58	43	5.3
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上