

令和3年

5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							
6	木	○	★古代米赤飯 ★真珠団子 ★五目汁	鶏肉、 豚肉 ★豆腐	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ ★干しいたけ しょうが だいこん しめじ はくさい	米 黒米 もち米 ★竹輪ふ こんにやく でん粉	★ごま ごま油	743	14.4	22.2	2.6	☺	☺	☺
7	金	○	ご飯 ★鯖のごま味噌焼き ★沢煮碗 抹茶白玉あずき	さわら みそ 鶏肉 ★豆腐 あずき	★飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん 根深ねぎ ★干しいたけ	米 上白糖 白玉粉	★ごま(白)	857	16.3	19.4	2.7	☺	☺	☺
10	月	○	★チキンライス ★スペインオムレツ ★ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン ★鶏卵 ウインナー	★飲用牛乳 ★チーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ アスパラガス	たまねぎ ★グリーンピース セロリー にんにく(りん茎、生)	米 じゃがいも	マーガリン 米ぬか油 オリーブ油	783	14.7	32.0	3.7	☺	☺	☺
11	火	○	ご飯 のりの佃煮 新じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	鶏肉 みそ	★飲用牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 三温糖 新じゃがいも しらたき でん粉	米ぬか油 ごま油	783	12.9	21.6	3.1	☺	☺	☺
12	水	○	★キムチチャーハン ★ツナ入りジャンボ餃子 ★広東スープ	豚肉 鶏肉 ツナ缶詰 豆腐	★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン いら チンゲンサイ	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ はくさい	米 ★ぎょうざの皮 でん粉	米ぬか油 ★ごま ごま油	822	14.5	30.2	3.7	☺	☺	☺
13	木	○	★黒砂糖パン ★花豆とエビのグラタン マカロニ入りトマトスープ	いんげん ★えび 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ	★黒砂糖パン じゃがいも ★薄力粉 米粉フレーク 発芽玄米マカロニ	米ぬか油 ★バター	790	15.5	28.8	3.4	☺	☺	☺
14	金	○	★こぎつねご飯 ★ししゃもの石垣揚げ もやしと小松菜の辛子和え キャベツの味噌汁	鶏肉 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやえんどう こまつな	もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	米 三温糖 ★薄力粉 ★パン粉	米ぬか油 ★ごま ごま油	848	16.4	29.2	3.5	☺	☺	☺
17	月	○	★五目おこわ ★ワンタンスープ ★フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 焼き豚 ★油揚げ ★豚肉	★飲用牛乳 ★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん さやえんどう いら	ごぼう ★干しいたけ にんにく しょうが はくさい ねぎ もやし きくらげ もも・みかん・パイン缶	米 もち米 こんにやく 上白糖 ★ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油	800	13.6	24.5	3.0	☺	☺	☺
18	火	○	ご飯 ★四川豆腐 春雨スープ 果物(美生柑)	豚肉 ★豆腐 ★だいず 鶏肉	★飲用牛乳	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 ★干しいたけ えのきたけ 果物	米 三温糖 でん粉 はるさめ	米ぬか油 ごま油	863	15.2	28.9	3.9	☺	☺	☺
19	水	○	★ピースコーンご飯 かつおの香り揚げ 野菜のお浸し ★味噌汁	かつお ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	こまつな にんじん	コーン缶詰 ★グリーンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 でん粉	米ぬか油	730	19.8	21.0	3.9	☺	☺	☺
20	木	○	★しょうゆラーメン 野菜チップス	豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳	西洋かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい れんこん	★蒸し中華めん 三温糖 さつまいも	ごま油 米ぬか油	807	13.8	33.0	3.4	☺	☺	☺
21	金	○	★コーンピラフ 白身魚の洋風スープ 果物	鶏肉 白身魚	★飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース にんにく セロリー 果物	米 麦 米粉 じゃがいも	★バター 米ぬか油	731	14.7	24.4	2.7	☺	☺	☺
24	月	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★胡瓜と大根のおかか和え チンゲン菜のすまし汁	鶏肉 ★凍り豆腐 ★鶏卵 粉かつお 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ★グリーンピース きゅうり だいこん もやし	米 こんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 ★ごま	809	16.3	24.9	3.5	☺	☺	☺
25	火	○	ゆかりご飯 ★ごぼうの柳川焼き ★キャベツのごま酢和え ★のっぺい汁	鶏肉 ★あさり ★鶏卵 ★豚肉 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 三温糖 じゃがいも こんにやく ★竹輪ふ でん粉	米ぬか油 ごま油 ★ごま	759	15.3	23.2	3.5	☺	☺	☺
26	水	○	★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	鶏肉 ★ベーコン	★調理用牛乳 ★チーズ ★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 マッシュルーム キャベツ コーン 果物	★スパゲティハーフ 米粉 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 ★バター	843	13.5	36.9	2.3	☺	☺	☺
27	木	○	発芽玄米入りご飯 ★鯖のカレー竜田揚げ ★野菜のごま和え ★味噌けんちん汁	★さば ★豆腐 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 発芽玄米 でん粉 米粉 三温糖 こんにやく じゃがいも	★ごま 米ぬか油 ごま油	890	15.1	32.6	2.2	☺	☺	☺
28	金	○	ご飯 ★家常豆腐 ★かきたまスープ 夕焼けゼリー	★豚肉 みそ ★生揚げ 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 アガー	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが きくらげ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ しめじ オレンジジュース	米 上白糖 でん粉 でん粉	米ぬか油 ごま油	905	15.5	29.3	4.1	☺	☺	☺
31	月	○	★ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) バジルポテト	牛肉 鶏肉 ★えび	★飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ パセリ	にんにく ねぎ キャベツ しょうが もやし	米 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 マーガリン	685	16.2	22.1	2.2	☺	☺	☺

※ 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18回

5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	803	15.2	27.1	3.2	372	118	3.0	301	0.41	0.60	39	5.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	脂質の 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上