

令和3年

7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		エネルギー (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	木	○	★ジャンバラヤ ★ベイクドポテト ★ABCスープ	★ぶた肉 ★ウインナー 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん ピーマン パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも ★マカロニ	米ぬか油 ★バター ★マーガリン	804	13.6	33.9	2.8	☺	☺	☺
2	金	○	★麦ごはん ★手作りふりかけ ★まさご揚げ ★吉野汁	粉かつお 鶏肉 ★豆腐 ★鶏卵 ★なると ★油揚げ	★飲用牛乳 ひじき ★しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 ★麦 上白糖 ★薄力粉 でん粉	★ごま 米むか油	765	16.2	28.1	3.1	☺	☺	☺
5	月	○	★あぶたま丼 とうがん汁 果物	★油揚げ ★焼き竹輪 ★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ★乾しいたけ ★グリーンピース まいたけ しょうが とうがん 果物	米 ★麦 三温糖 でん粉	米ぬか油	717	15.4	24.4	2.9	☺	☺	☺
6	火	○	★レーズンパン 魚のラビゴットソース焼き ★ラグー(シチュー)	白身魚 ★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★チーズ★生クリーム	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり漬物(ピクルス) マッシュルーム セロリー コーン	★ぶどうパン 上白糖 じゃがいも ★薄力粉	米ぬか油 ★バター	786	18.6	39.0	3.1	☺	☺	☺
7	水	○	★ちらし寿司 ★天の川スープ ★ミルクゼリーピーチソースがけ	★凍り豆腐 ★鶏卵 ★豚肉 ★かまぼこ	のり ★飲用牛乳 パールアガー ★調理用牛乳	にんじん みつば	★乾しいたけ かんぴょう だいこん もも缶 レモン果汁	米 上白糖 でん粉 はるさめ ★焼きふ	米ぬか油	774	13.5	26.4	3.4	☺	☺	☺
8	木	○	★夏野菜カレー ★チーズ入り和風サラダ	鶏肉 ★レンズまめ	★飲用牛乳 わかめ ★チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ ★なす もやし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米粉 上白糖	米ぬか油 ★ごま	854	12.6	32.1	3.2	☺	☺	☺
9	金	○	★わかめ御飯 ★さばのみぞれ煮 ★みそ汁	★さば ★豚肉 ★油揚げ みそ	わかめご飯の素 ★しらす干し ★飲用牛乳	あさつき にんじん こまつな	しょうが だいこん かぶ	米 三温糖	★ごま 米サラダ油	742	19.0	31.7	3.3	☺	☺	☺
12	月	○	★麦ごはん ★麻婆なす豆腐 ★にらと卵のスープ 果物	★豚肉 ★レンズまめ ★豆腐 みそ ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ ★なす はくさい 果物	米 ★麦 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	832	17.0	29.5	3.1	☺	☺	☺
13	火	○	★練馬スパゲティ ブロッコリーのナムル ゆでとうもろこし	ツナ缶詰	のり ★飲用牛乳	こねぎ ブロッコリー	だいこん とうもろこし	★スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 ごま油	732	18.1	31.2	2.7	☺	☺	☺
14	水	○	★ひじきごはん ★ししゃものごま揚げ ★かぼちゃのみそ汁	★だいず ★鶏卵 みそ	ひじき ★飲用牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ	★グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 ★薄力粉	米ぬか油 ★ごま	820	17.2	33.1	3.2	☺	☺	☺
15	木	○	★チキンライス ★イタリアンスープ スパイシーポテト	鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★チーズ	トマト缶詰 にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★グリーンピース コーン	米 ★麦 ★パン粉 ★マカロニ じゃがいも	米ぬか油	781	15.1	28.5	3.2	☺	☺	☺
16	金	○	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	★豚肉 みそ	★飲用牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ ★乾しいたけ みかん・もも・パイン缶詰	★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 水あめ	米ぬか油 ごま油 ★ごま	777	15.2	31.7	3.1	☺	☺	☺
19	月	○	★タコライス(沖縄の郷土料理) ★ゴーヤのかき揚げ ★もずくスープ	★豚肉 ★だいず 豆腐	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ もずく	にんじん トマト缶詰 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ にがうり ねぎ えのきたけ	米 ★麦 三温糖 さつまいも ★薄力粉 でん粉	米ぬか油	841	15.4	27.6	2.5	☺	☺	☺

※ 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13回

7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		787	15.9	30.6	3.0	374	115	3.2	320	0.45	0.61	33	7.5

お知らせ

日本食品基準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は、食品基準成分表2015年版(7訂)を基準に作成されています。文部科学省より学校給食実施基準の通知がまだ改訂されていないため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。