

9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	牛乳	献 立 名	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							
2	木	○	チキンカレー ★わかめチーズ入りサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ ★チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも 米粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	916	9.5	44.3	2.5	☺	☺	☺
3	金	○	ご飯 ★ししゃもごま焼き ★じゃがいものきんぴら ★みそ汁	★豚肉 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 ししゃも カットわかめ	にんじん(根、皮つき、 生) ごまつな(葉、生)	しょうが ごぼう かぶ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	★ごま 米ぬか油	734	16.6	28.8	3.0	☺	☺	☺
6	月	○	★チキンライス ★ツナのチーズローフ ★オニオンスープ	鶏肉 まぐろ類缶詰 ★鶏卵 ★ベーコン	★飲用牛乳 ★チーズ	トマト缶詰 にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース ねぎ	米 ★パン粉 じゃがいも	★バター 米ぬか油	781	16.6	37.6	3.1	☺	☺	☺
7	火	○	★食パン 手作りみかんジャム ★ペンネ入りトマトスープ きゅうりとコーンのサラダ	★豚肉	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ	みかん缶詰 みかんジュース セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	★食パン 上白糖 でん粉 じゃがいも ★マカロニ	米ぬか油	665	14.4	26.9	3.0	☺	☺	☺
8	水	○	★四川豆腐丼 ★チンゲンサイと卵のスープ	★豚肉 ★豆腐 鶏肉 ★鶏卵	★普通牛乳 カットわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ★乾しいたけ だいこん	米 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	741	16.5	30.6	3.1	☺	☺	☺
9	木	○	★とうきびご飯 ★鮭のレモン風味焼き ★かぼちゃのみそ汁	さけ ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん ごまつな	コーン レモン ねぎ	米 もち米	★ごま オリーブ油	640	20.6	23.9	2.8	☺	☺	☺
10	金	○	★きのこの和風スパゲッティ ★キャベツと豆のごまサラダ 果物	鶏肉 ★レンズまめ ★大豆(つぶし豆)	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり	★スパゲティ でん粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 ★ごま	686	17.7	27.3	2.8	☺	☺	☺
15	水	○	ご飯 ★さばのごま味噌焼き ★切干大根の煮付け ★むらくも汁	★さば みそ ★油揚げ ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	切干しだいこん だいこん えのきたけ	米 上白糖 でん粉	★ごま	762	19.8	30.5	3.0	☺	☺	
16	木	○	★しらすご飯 ★ぎせい豆腐 ★みそ汁	★豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ みそ	★しらす干し ★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	★乾しいたけ ねぎ だいこん	米 上白糖 でん粉	★ごま 米ぬか油	705	18.8	29.7	3.1	☺	☺	☺
17	金	○	★パエリア(スペイン) ポテトとツナのソテー ★ミネストローネ	★えび ★いか 鶏肉 まぐろ類缶詰 いんげんまめ ★レンズまめ	★飲用牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト缶詰 ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン セロリー しょうが	米 じゃがいも 米粉マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	749	16.3	23.3	3.1	☺	☺	☺
21	火	○	★昆布ご飯 ★白菜の豚汁 お月見白玉あずき	★豚肉 ★絹ごし豆腐 みそ あずき	昆布 ★飲用牛乳	にんじん	★乾しいたけ ごぼう しょうが はくさい ねぎ	米 上白糖 じゃがいも 白玉粉	米ぬか油	837	15.0	19.5	3.0	☺	☺	☺
22	水	○	★ぶどうパン ★マカロニグラタン ★ベーコンと野菜スープ	★鶏卵 鶏肉 ★ベーコン	★飲用牛乳 ★クリーム ★チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	★ぶどうパン ★マカロニ ★薄力粉 ★パン粉 じゃがいも	米ぬか油 ★バター	825	14.6	38.9	3.1	☺	☺	☺
24	金	○	★ビビンバ丼 ★トックスープ 果物	★鶏卵	★飲用牛乳	ごまつな にんじん みずかけな	しょうが もやし セロリー にんにく ★乾しいたけ たまねぎ だいこん 果物	米 ★麦 三温糖 トック	米ぬか油 ★ごま ごま油	771	16.5	31.5	2.9	☺	☺	☺
27	月	○	ご飯 白身魚の甘酢あん ★野菜ごま和え ★みそ汁	白身魚 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい ★なす ねぎ	米 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 ★ごま	705	17.1	21.3	3.3	☺	☺	☺
30	木	○	★五目あんかけ焼きそば ★フルーツヨーグルト	★豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ★乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし みかん・パイン・もも缶詰	★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	736	17.6	28.2	2.9	☺	☺	☺

※ 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15回

9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	750	16.3	29.9	3.0	360	110	2.9	295	0.41	0.61	28	7.3

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。