

令和3年

10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人1食 (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	金	○	ご飯 ★さばのカレー風味揚げ ★うすくず汁	★さば ★豆腐 ★かまぼこ	★飲用牛乳 もみのり	にんじん ごまつな	しょうが えのきたけ ★乾しいたけ だいこん	米 上白糖 でん粉		734	17.5	30.4	2.7	◎	◎	◎
4	月	○	★カレーピラフ ★ポテトサラダ ★リボンマカロニスープ	鶏肉 ★えび いんげん豆	★飲用牛乳 ★チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン きゅうり マッシュルーム	米 じゃがいも 三温糖 ★リボンマカロニ		720	16.1	29.0	3.0	◎	◎	◎
5	火	○	★なすのミートソーススパゲティ ★セサミサラダ	★豚肉	★チーズ ★飲用牛乳	パセリ にんじん トマト加工品	しょうが にんにく たまねぎ ★なす キャベツ 緑豆もやし コーン きゅうり	★スパゲッティ 上白糖		831	17.4	39.3	2.9	◎	◎	◎
6	水	○	★大豆入りひじきご飯 ★みそ風味肉じゃが ぼん酢和え	★だいず みそ 鶏肉 ★油揚げ	ひじき ★飲用牛乳	にんじん	たまねぎ ★グリーンピース キャベツ きゅうり もやし しょうが ゆず	米 こんにゃく 上白糖 しらたき じゃがいも		730	15.2	25.4	3.3	◎	◎	◎
7	木	○	★ツナトースト ★パセリポテト ★ベーコンと野菜スープ	ツナ ★ベーコン	★チーズ ★飲用牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	レモン たまねぎ キャベツ	★食パン 上白糖 じゃがいも		726	14.4	51.4	3.6	◎	◎	◎
8	金	○	ご飯 ★干草焼き ★野菜胡麻和え ★みそ汁	★鶏卵 ★ハム ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう かぼちゃ	たけのこ ★乾しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	米 上白糖		724	15.1	27.3	3.3	◎	◎	◎
11	月	○	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 ごまつな	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		844	16.3	31.5	3.2	◎	◎	◎
12	火	○	★ミルクパン ★ホワイトシチュー ★コールスローサラダ	★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし きゅうり	★ミルクパン じゃがいも ★薄力粉 上白糖		772	15.0	41.2	3.2	◎	◎	◎
13	水	○	★まいたけと豚バラのご飯 ★魚のパン粉焼き ★のっぺい汁	★豚肉 白身魚 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん パセリ ごまつな	しょうが にんにく ごぼう まいたけ だいこん	米 ★パン粉 ★さといも こんにゃく ★竹輪ふ		689	19.0	29.4	2.9	◎	◎	◎
14	木	○	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	★豚肉 豆みそ	★飲用牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ ★乾しいたけ みかん・もも・パイナップル (缶詰)	★蒸し中華めん でん粉 上白糖 水あめ		778	15.2	31.7	3.1	◎	◎	◎
15	金	○	ご飯 ★鶏肉とピーマンの中華炒め ★糸寒天サラダ ★白菜と豆腐のスープ	鶏肉 ★生揚げ ★ベーコン ★豆腐	★飲用牛乳 寒天	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 でん粉		708	14.0	31.3	3.0	◎	◎	◎
18	月	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★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 かつお	★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 はくさい もやし	米 こんにゃく 三温糖 でん粉		738	17.6	27.2	3.2	◎	◎	◎
19	火	○	★きのこごはん ★かぼちゃのみそ汁 ★さんまの塩焼き おろし和え	★油揚げ ★さんま みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな かぼちゃ	しめじ えのきたけ まいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米		777	15.5	32.8	3.1	◎	◎	◎
20	水	○	★揚げパン ★ワンタンスープ 果物	★きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ 果物	★ミルクパン 上白糖 ★ウェーブワンタン		737	15.6	37.9	3.2	◎	◎	◎
21	木	○	★わかめご飯 ★ふくさ卵 ★油揚げのみそ汁	鶏肉 かつお ★油揚げ みそ	わかめ ★飲用牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん	★乾しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	米 上白糖		663	16.9	26.6	2.9	◎	◎	◎
22	金	○	米粉のカレーライス ★チョプスカサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 ★チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 米粉 中ざら糖		791	12.8	28.6	2.4	◎	◎	◎
26	火	○	★さつまいもご飯 魚の西京焼き ★すずしろ汁	鮭 西京みそ ★豚肉 ★豆腐	こんぶ ★飲用牛乳	にんじん みずかけな	だいこん	米 さつまいも でん粉		660	20.2	21.0	2.5	◎	◎	◎
27	水	○	ご飯 ★四川豆腐 ★切干大根のサラダ	★豚肉 ★豆腐 ツナ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ 切干しだいこん きゅうり	米 上白糖 でん粉 三温糖		769	15.9	31.5	2.4	◎	◎	◎
28	木	○	ご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ ★五目きんぴら ★きのこ汁	★鶏卵 ★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ししゃも あおのり こんぶ	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん とうがらし だいこん ★乾しいたけ しめじ えのきたけ	米 ★薄力粉 三温糖 こんにゃく		691	17.4	27.4	2.9	◎	◎	◎
29	金	○	★ガーリックトースト ★かぼちゃのシチュー コーンサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	★食パン ★薄力粉 じゃがいも 上白糖		806	12.7	49.7	3.2	◎	◎	◎

※ 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20回

10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	744	15.9	32.8	3.0	375	106	2.9	315	0.40	0.60	32	7.1