

令和3年

11月献立表

改訂版

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							
1	月	○	★秋の山路ご飯 白身魚のゆうあん焼き ★吉野汁	鶏肉 白身魚 ★なると ★油揚げ	こんぶ ★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しめじ ★乾しいたけ ゆず だいこん えのきたけ ねぎ	もち米 米 でん粉	むき栗 米ぬか油 ぎんなん	621	20.0	21.4	3.7	☺	☺	☺
2	火	○	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	800	13.4	32.0	2.5	☺	☺	☺
4	木	○	★レーズンパン ★コーンシチュー ★セサミサラダ ★果物	★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★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 コーン キャベツ もやし きゅうり ★果物	★ぶどうパン じゃがいも ★薄力粉 上白糖	米ぬか油 ★バター ★ごま	823	12.9	38.5	3.0	☺	☺	☺
5	金	○	★麦ごはん ★肉豆腐 ★じゃこ水菜の和え物	★豚肉 ★なると ★焼き豆腐	★飲用牛乳 カットわかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	たまねぎ ★乾しいたけ きゅうり キャベツ	米 ★麦 しらたき ★焼きふ 三温糖	米ぬか油 ごま油	747	18.6	22.3	3.1	☺	☺	☺
8	月	○	★麦ご飯 ★ししゃもゴマ焼き ★揚げ牛蒡の甘辛 ★みそ汁	★油揚げ みそ	★飲用牛乳 ししゃも カットわかめ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	米 ★麦 でん粉 米粉 上白糖 じゃがいも	★ごま 揚げ油	680	16.4	24.5	2.7	☺	☺	☺
9	火	○	★きのこクリームスパゲティ ★スイートポテト	★鶏卵 ★ベーコン	★普通牛乳 ★生クリーム	ごまつな	たまねぎ しめじ まいたけ	★スパゲッティ ★薄力粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 ★バター	899	12.0	39.1	2.2	☺	☺	☺
10	水	○	ご飯 ★ホイコーロー ★中華卵スープ	八丁味噌 ★豚肉 鶏肉 ★絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ	米 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	746	16.1	26.1	2.6	☺	☺	☺
11	木	○	★はちみつレモントースト ★ミネストローネ ★キャベツサラダ	★ベーコン 鶏肉 ★大豆 ツナ	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰	レモン にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし	★食パン はちみつ じゃがいも ★マカロニ 上白糖	★マーガリン オリーブ油 米ぬか油 ★ごま	790	14.4	41.8	3.5	☺	☺	☺
12	金	○	★こぎつねごはん 焼きホッケ ★なめこ汁	★ぶた肉 ★油揚げ ほっけ ★絹ごし豆腐 みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	なめこ 根深ねぎ	米 三温糖	米ぬか油	651	19.4	27.9	3.1	☺	☺	☺
18	木	○	★ごぼうと鶏ひき肉のごはん ★ひじき入り厚焼卵 ★ごま汁	鶏肉 ★油揚げ みそ ★鶏卵 鶏肉 ★絹ごし豆腐	★飲用牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 根深ねぎ	米 三温糖 こんにゃく	米ぬか油 ★ごま	700	18.8	30.9	3.2	☺	☺	☺
19	金	○	★じゃこご飯 ★芋煮(山形県) ★辛子和え	★豚肉 ★油揚げ	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	にんじん わけぎ ごまつな	根深ねぎ だいこん まいたけ キャベツ	米 ★さといも こんにゃく 上白糖	米ぬか油	686	17.0	23.2	1.9	☺	☺	☺
22	月	○	ご飯 ★手作りふりかけ ★まさご揚げ ★にらと卵のスープ	粉かつお ★鶏卵 ★豚肉 ★押し豆腐 鶏肉	★飲用牛乳 ひじき ★しらす干し	にんじん にら	たまねぎ はくさい	米 上白糖 ★薄力粉 でん粉	★ごま 米ぬか油 ごま油	777	17.1	29.4	3.4	☺	☺	☺
24	水	○	★野菜たっぷり豆乳タンメン ★大学芋 果物	★豚肉 ★えび ★なると ★うずら卵 ★豆乳	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ はくさい もやし 果物	★蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 米ぬか油 ★ごま	832	14.5	27.7	3.3	☺	☺	☺
25	木	○	★麦ごはん ★さばの柚子味噌焼き ★じゃがいものきんぴら ★けんちん汁	★さば みそ ★豚肉 鶏肉 ★絹ごし豆腐	★飲用牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	ゆず しょうが ごぼう だいこん はくさい	米 ★麦 上白糖 こんにゃく 三温糖 じゃがいも こんにゃく	★ごま 米ぬか油 ごま油	814	18.1	33.3	3.3	☺	☺	☺
26	金	○	★卵入りチャーハン ★揚げ餃子 ★太平燕	★焼き豚 ★鶏卵 ★豚肉 ★えび ★いか ★蒸しかまぼこ	★飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	根深ねぎ ★グリーンピース しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ★乾しいたけ たけのこ	米 ★ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	米ぬか油 ごま油	847	17.0	32.2	3.5	☺	☺	☺
29	月	○	★ふきよせごはん ★たらのもみじ焼き ★むらくも汁	鶏肉 ★油揚げ 白身魚 ★鶏卵	★普通牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ だいこん えのきたけ	米 三温糖 さつまいも でん粉	米ぬか油 ★マヨネーズ	723	17.8	33.7	3.2	☺	☺	☺
30	火	○	★ジャンバラヤ ポテトフライ ★イタリアンスープ	★豚肉 ★ウインナー 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン パセリ(乾) 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 コーン	米 じゃがいも ★パン粉	米ぬか油 ★バター	845	14.6	35.9	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17回

11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	764	16.2	31.0	3.0	382	109	3.0	242	0.33	0.50	15	6.6