

12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		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	水	○	★親子丼 ★じゃが芋と生揚げの味噌汁	★果物	鶏肉 ★かまぼこ ★鶏卵 ★生揚げ みそ	★飲用牛乳	にんじん ごねぎ こまつな	たまねぎ ねぎ きくらげ ★果物	米 こんにやく 砂糖 でん粉じゃがいも	米ぬか油	776	16.9	22.3	3.1	☺	☺	☺
2	木	○	★ミルクパン ★ホワイトシチュー	★パリパリサラダ	★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★普通牛乳 ★チーズ ★生クリーム カットわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー もやし キャベツ	★ミルクパン じゃがいも ★薄力粉 ★ワントンの皮 上白糖	米ぬか油 ★バター ごま油	829	14.1	43.5	3.3	☺	☺	☺
3	金	○	ご飯 ★ししゃもの利休揚げ ★青菜のしらす和え	★みそ汁	★鶏卵 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 ししゃも ★しらす干し カットわかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん	米 ★薄力粉	★ごま 米ぬか油	720	18.1	31.8	3.2	☺		☺
6	月	○	★練馬大根スパゲティ ブロッコリーのナムル	★リンゴのマフィン	まぐろ類フレーク ★鶏卵	のり ★飲用牛乳	ごねぎ ブロッコリー	だいこん ★りんご	★スパゲティ 上白糖 上新粉 ★薄力粉	オリーブ油 ごま油 米ぬか油	867	15.6	32.9	3.0	☺	☺	☺
7	火	○	★マーボー豆腐丼 ★チンゲンサイと卵のスープ		★豚肉 みそ ★豆腐 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 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 ★しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん	米 ★麦 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	751	17.4	30.9	3.6	☺	☺	☺
8	水	○	★ピロシキサンド(ロシア) ★ポルシチ	★果物	★豚肉	★飲用牛乳 ★生クリーム	にんじん にら トマト加工品	しょうが にんにく もやし はくさい セロリー キャベツ たまねぎ 干しぶどう 果物	★ショートニングパン はるさめ でん粉 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 ごま油 ★バター	794	13.2	39.2	3.5	☺	☺	☺
9	木	○	★昆布ご飯 ★ふくさ卵 ★白菜の豚汁		鶏肉 ★油揚げ ★鶏卵 ★豚肉 ★豆腐 みそ	刻み昆布 ★飲用牛乳	にんじん こまつな	★しいたけ ごぼう たまねぎ しょうが はくさい ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	743	18.8	30.3	3.3	☺	☺	☺
10	金	○	★コーンピラフ ★ベイクドポテト	★ABCスープ	鶏肉 ★ベーコン	★飲用牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース キャベツ	米 ★麦 じゃがいも ★ABCマカロニ	★バター 米ぬか油 ★マーガリン	689	12.5	27.6	2.8	☺	☺	☺
13	月	○	★ポークカレー ★わかめチーズ入りサラダ		★豚肉	★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 ざらめ糖 米粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	823	13.9	31.5	2.4	☺	☺	☺
14	火	○	ご飯 ★さばのみそ煮 ★三色浸し	★白雪汁	★さば みそ 鶏肉 ★あらははんぺん	★飲用牛乳 こんぶ	こまつな にんじん みずな	ねぎ しょうが もやし えのきたけ だいこん	米 三温糖 でん粉	★ごま	764	18.2	27.0	3.9	☺	☺	☺
15	水	○	★みそラーメン ★キャラメルポテト		みそ ★豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン	★蒸し中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 ラード 米ぬか油 ★バター	789	13.6	33.3	3.1	☺	☺	☺
16	木	○	ご飯 ★いかのかりんとう揚げ ★もやしと青菜のから和え	★むらくも汁	★いか ★鶏卵	★飲用牛乳 ★しらす干し	こまつな にんじん	しょうが もやし にんにく だいこん えのきたけ	米 でん粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 ★ごま	703	18.7	24.1	3.1	☺	☺	☺
17	金	○	★中華丼 ★わかめスープ	★果物	★豚肉 ★いか ★うずら卵 ★なると ★豆腐	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ ★しいたけ 果物	米 ★麦 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 ★ごま	697	17.0	24.1	3.2	☺	☺	☺
20	月	○	★チリコンカンライス マセドアンサラダ	★マカロニスープ	鶏肉 ★だいず ★レンズまめ ★ベーコン	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品 パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン キャベツ	米 米粉 じゃがいも 三温糖 米粉マカロニ	米ぬか油	778	13.6	27.0	3.2	☺	☺	☺
21	火	○	ご飯 ★かつお節のふりかけ ★生揚げのそぼろ煮	★磯の香あえ	★豚肉 ★生揚げ	★飲用牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ★しいたけ たまねぎ ★グリーンピース もやし	米 上白糖 こんにやく でん粉	★ごま 米ぬか油	784	17.1	30.1	2.1	☺	☺	☺
22	水	○	ご飯 ★鮭の南部焼き ゆず入りおひたし	★ほうとう汁	さけ ★豚肉 みそ	★飲用牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	はくさい ゆず果汁 だいこん ごぼう ねぎ	米 上白糖 ★さといも ★うどん	★ごま	749	20.6	18.0	3.0	☺	☺	☺
23	木	○	★エクレーパン ★ブラウンシチュー	★コーンサラダ	★豚肉	★飲用牛乳 ★生クリーム	にんじん トマト加工品 ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり コーン	★ミルクパン★チョコレート じゃがいも ★薄力粉 ざらめ糖 上白糖	米ぬか油 ★バター	932	14.5	39.0	3.3	☺	☺	☺

※ 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

12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	776	16.0	30.5	3.1	383	113	3.1	271	0.36	0.53	19	7.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上