

1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		1年	2年	3年		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日 (kcal)	たんぱく質 (%)				脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	○		ごはん ★松風焼き ★野菜のり和え おしるこ	鶏肉 ★豚肉 ★鶏卵 みそ あずき	★飲用牛乳 ★しらす干し のり	にんじん こまつな	ねぎ ★乾しいたけ もやし	米 ★パン粉 上白糖 白玉団子	サラダ油 ★ごま	906	15.7	20.9	2.2	☺	☺	☺
12	水	○		★ぶどうパン ★スパニッシュオムレツ ★ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 ★レンズまめ ★鶏卵 ★ウインナー	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	★ぶどうパン じゃがいも 三温糖	サラダ油	681	17.0	32.9	3.2	☺	☺	☺
13	木	○		★麦ごはん ★肉豆腐 ★じゃこと水菜の和え物	★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 上白糖	サラダ油 ごま油	747	18.6	22.3	3.1	☺	☺	☺
14	金	○		ごはん ★手作り ふりかけ ★魚のバーベキューソース ★にらと卵のスープ	粉かつお 白身魚 ★豚肉 ★豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ ★りんご はくさい	米 上白糖 でん粉	★ごま サラダ油 ごま油	765	18.5	26.1	3.5	☺	☺	☺
17	月	○		ごはん ★ししゃものカレー風味揚げ ★白菜のぼん酢和え ★根菜のごま汁	★鶏卵 ★油揚げ 鶏肉 ★豆腐	★飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	はくさい ゆず ごぼう だいこん れんこん ねぎ	米 ★薄力粉 米粉 上白糖 こんにゃく	さらだ油 ★ごま	806	16.8	34.2	2.5	☺	☺	☺
18	火	○		★シュガートースト ★ブラウンシチュー フレンチサラダ	★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 キャベツ もやし きゅうり コーン	★食パン ざらめ糖 じゃがいも ★薄力粉	★マーガリン サラダ油 ★バター	931	13.1	44.5	3.3	☺	☺	☺
19	水	○		ごはん ★魚のメンチカツ ★明日葉入りごま和え ★ちゃんこ汁	めだい 白身魚 鶏肉 ★鶏卵 粉かつお みそ	★飲用牛乳	ほうれんそう にんじん ★あしたば	にんにく れんこん たまねぎ もやし だいこん はくさい ねぎ	米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 三温糖 ★さといも こんにゃく	★ごま サラダ油	793	17.1	26.9	2.3	☺	☺	☺
20	木	○		★野菜たっぷり豆乳タンメン ★大学芋	★豚肉 ★えび ★なると ★うずら卵 ★豆腐	★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	★蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 サラダ油 ★ごま	819	14.8	28.7	3.3	☺	☺	☺
21	金	○		★トマトライスのホワイトソースがけ ★バミセリスープ ★果物(りんご)	鶏肉 ★えび ★ベーコン いんげんまめ	★飲用牛乳 ★生クリーム ★普通牛乳	トマト ジュース にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ セロリー ★りんご	米 ★薄力粉 じゃがいも ★スバゲティ	★バター サラダ油	818	13.2	28.1	3.3	☺	☺	☺
24	月	○		ごはん 鮭の塩焼き ★三色浸し ★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	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ	米	★ごま	650	20.5	20.5	2.9	☺	☺	☺
25	火	○		米粉のカレーライス ★和風サラダ	鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ ★チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 米粉 ざらめ糖	サラダ油 ★ごま	813	13.3	29.4	2.7	☺	☺	☺
26	水	○		★こぎつねごはん ★野菜胡麻和え ★いわしのつみれ汁	★豚肉 ★油揚げ ★いわし 白身魚 みそ	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん ごぼう ねぎ しょうが	米 三温糖 こんにゃく でん粉	サラダ油 ★ごま	686	16.1	23.0	3.8	☺	☺	☺
27	木	○		★小松菜のクリームスパゲティ コーンサラダ 果物(清美)	鶏肉 ★ベーコン	★普通牛乳 ★生クリーム ★飲用牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり コーン 清美	★スバゲティ ★薄力粉 上白糖	オリーブ油 サラダ油	859	13.8	43.6	2.7	☺	☺	☺
28	金	○		★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 こまつな	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	サラダ油 オリーブ油 ★バター	689	19.1	29.4	3.2	☺	☺	☺
31	月	○		★卵チャーハン ★ジャンボシュウマイ ★わかめスープ	★ウインナー ★鶏卵 ★豚肉 ★豆腐	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ★グリーンピース たまねぎ しょうが えのきたけ	米 ★しゅうまいの皮 でん粉	サラダ油 ごま油 ★ごま	795	16.2	37.1	3.6	☺	☺	☺

※ 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

1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	784	16.1	30.2	3.0	375	108	3.0	255	0.33	0.52	16	6.7
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