

令和4年

4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					
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		13歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
8	金	○	赤飯 ★かきたま汁	★魚の香味焼き ★梅豆乳ゼリー	ささげ ★白身魚 みそ ★鶏卵 豆乳 ゼラチン	★飲用牛乳 こんぶ 寒天	ほうれんそう	しょうが ねぎ しいたけ	米 もち米 でん粉 上白糖 いちごジャム コンスターチ	ごま	702	19.0	17.4	3.2
11	月	○	★チキンカレー ★和風サラダ (ジ)	果物(清美オレンジ)	鶏肉	★飲用牛乳 わかめ ★チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし キャベツ きよみオレンジ	米 ★米粒麦 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 ★バター ごま	832	13.0	31.7	3.3
12	火	○	★ミルクパン ★パンネ入りトマトスープ	★野菜キッシュ	★豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	★ミルクパン じゃがいも ★マカロニ	サラダ油	664	18.9	37.8	3.3
13	水	○	桜ご飯 ★菜の花のおひたし ★白玉汁	★鮭の西京焼き	★さけ 西京みそ 鶏肉 ★かまぼこ	★飲用牛乳	和種なばな にんじん こねぎ	キャベツ えのきたけ だいこん	米 もち米 白玉団子	サラダ油	683	21.0	21.6	2.6
14	木	○	★スパゲティ・ミートソース ★ツナサラダ		★豚肉 大豆 ★ツナ缶詰	★チーズ ★飲用牛乳	パセリ にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	★スパゲティ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま	806	18.4	36.8	3.4
15	金	○	★麦ご飯 中華サラダ	★マーボー豆腐	★豚肉 みそ 豆腐	★飲用牛乳	にんじん にら	セロリー にんにく しょうが 乾しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 ★米粒麦 上白糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	734	15.9	29.9	3.3
18	月	○	★バエリア ★ベーコンと野菜スープ	★パセリポテト	鶏肉 ★えび ★いか ★ベーコン	★飲用牛乳	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 グリーンピース	米 じゃがいも ★マカロニ	★バター サラダ油	694	17.0	27.4	3.0
19	火	○	たけのこご飯 3色ごま和え	★ししゃもの香り揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ ★豚肉 みそ	★飲用牛乳 ★ししゃも	にんじん さやえんどう ごまつな	新たけのこ しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 でん粉 米粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	779	17.9	30.0	3.5
20	水	○	★ココアパン ★ホワイトシチュー ★コーンサラダ		★ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★チーズ	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 きゅうり コーン	★ココアパン じゃがいも ★薄力粉 上白糖	サラダ油 ★バター	801	14.2	46.7	3.0
21	木	○	★菜めし ★けんちん汁	★ぎせい豆腐	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 油揚げ	★飲用牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	乾しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	米 上白糖 でん粉 こんにゃく ★さといも	ごま サラダ油	741	18.0	31.7	3.3
22	金	○	★中華丼 ★にらとわかめのスープ	★果物(りんご)	★豚肉 ★いか ★うずら卵 ★なると ★鶏卵	★飲用牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	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 ★りんご	米 ★米粒麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	740	17.5	24.9	3.7
25	月	○	★卵入り焼き豚チャーハン ★太平燕	果物(清美オレンジ)	★焼き豚 ★鶏卵 ★えび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	グリーンピース しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこ きよみオレンジ	米 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	728	17.9	27.2	3.1
26	火	○	★昆布ご飯 ★魚のマヨネーズ焼き ★吉野汁		鶏肉 油揚げ ★白身魚 ★なると	昆布 ★飲用牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	米 ★米粒麦 こんにゃく 上白糖 でん粉	サラダ油 ★マヨネーズ	799	17.3	36.6	3.4
27	水	○	★五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ		★豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵	★飲用牛乳	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・もも・パイン缶	★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油	752	16.2	25.9	2.8
28	木	○	ご飯 ★新じゃがのそぼろ煮 ★小松菜のしらす和え		★豚肉 大豆	わかめご飯の素 ★飲用牛乳 ★しらす干し	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし	米 しらたき じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま サラダ油	681	14.6	22.1	2.6

※ 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

4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	742	17.1	30.1	3.2	374	106	2.7	273	0.34	0.52	17	7.0
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