

令和4年

5月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
					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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2月	○	★八宝おこわ ★小松菜のしらす和え ★あらはれんべん汁 ★抹茶ミルクゼリー	鶏肉 ★むきえび ★あらはれんべん	★飲用牛乳 ★しらす干し アカー ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん ごまつな	たけのこ 乾しいたけ グリーンピース もやし えのきたけ だいこん	米 もち米 でん粉 上白糖 水あめ	ごま油	717	18.3	28.0	3.2			
6金	○	★カレーピラフ ポテトフライ ★シエルマカロニスープ	鶏肉 ★むきえび	★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	米 じゃがいも ★マカロニ	★バター サラダ油	700	15.5	27.8	3.2			
9月	○	ごぼうと鶏ひき肉のごはん ★ししやもの石垣揚げ ★豆腐小松菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ ★鶏卵 ★削り節 豆腐	★飲用牛乳 ★ししやも こんぶ わかめ	ごまつな	ごぼう たまねぎ	米 ★薄力粉 ★パン粉	サラダ油 ごま	807	18.9	29.7	3.5			
10火	○	★ぶどうパン ★クラムチャウダー コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン あさり水煮	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	★ぶどうパン じゃがいも ★薄力粉 上白糖	サラダ油 ★バター ごま	777	14.6	40.0	3.5			
11水	○	★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 わかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん きょうな	たまねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ	米 ★麦 しらたき ★焼きふり 上白糖	サラダ油 ごま油	750	18.8	22.2	3.0			
12木	○	★みそラーメン ★フルーツヨーグルト	みそ 豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ごまつな	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 パイン・もち・みかん缶詰	★蒸し中華めん 上白糖	ごま油 ラード サラダ油	694	16.5	27.0	3.4			
13金	○	ご飯 ★さばのごま味噌焼き ★ひじきの煮物 ★かきたま汁	★さば みそ 油揚げ ★鶏卵 大豆	★飲用牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ	米 上白糖 こんにゃく でん粉	ごま サラダ油	736	19.0	30.7	3.1			
16月	○	★二色丼 ★切干大根の煮付け ★みそ汁	豚肉 みそ ★鶏卵 油揚げ	のり ★飲用牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが 切干しいたけ かぶ	米 上白糖	サラダ油	789	18.4	33.2	3.4			
17火	○	ご飯 ★四川豆腐 パンサンスウ 果物(美生柑)	豚肉 豆腐 ハム (ボンレス)	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ もやし きゅうり キャベツ 美生柑	米 上白糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	758	14.7	28.5	3.0			
18水	○	★はちみつレモン toast ★ミネストローネ 胡麻ドレサラダ	ベーコン 大豆	★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 きゅうり コーン	★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 サラダ油 ごま	731	12.7	41.2	2.2			
19木	○	ピースコーンご飯 野菜のお浸し ★鯖の照り焼き みそ汁	★さわら 油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	コーン グリンピース (生) キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 上白糖	ごま	654	18.2	23.4	3.1			
20金	○	★ポークカレー ★和風サラダ	豚肉	★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 ★りんごジュース もやし キャベツ きゅうり	米 ★麦 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉 中ざら糖	サラダ油 ★バター ごま	837	14.6	30.9	3.3			
23月	○	キムチチャーハン ★ツナ入りジャンボ餃子 春雨スープ	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 ベーコン	★飲用牛乳	にんじん ピーマン いら にんじん みずかけな	たまねぎ にんにく しょうが はくさい	米 ★ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	804	14.0	30.2	3.5			
24火	○	こぎつねごはん ★ふくさ卵 ★うすくず汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 ★鶏卵 豆腐 ★かまぼこ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ (乾) たまねぎ えのきたけ だいこん	米 三温糖 上白糖 でん粉	サラダ油	706	18.1	28.7	3.5			
25水	○	★小松菜のクリームスパゲティ ★チーズ入わかめサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	ベーコン あさり (水煮)	★調理用牛乳 ★生クリーム ★飲用牛乳 わかめ ★チーズ	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ もやし キャベツ ニューサマーオレンジ	★スパゲッティ ★薄力粉 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま	835	14.9	41.1	2.9			
26木	○	ご飯 ★いわしのかば焼き 野菜磯和え ★すずしろ汁	★いわし 豚肉 豆腐	★飲用牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう にんじん みずかけな	しょうが もやし だいこん	米 でん粉 三温糖	ごま サラダ油	730	18.2	26.9	3.2			
27金	○	★ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) バジルポテト	牛肉 鶏肉 ★むきえび	★飲用牛乳	ピーマン 赤/ブリーカ にんじん	にんにく ねぎ キャベツ しょうが もやし	米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	656	17.3	23.5	2.3			
30月	○	ご飯 ★魚のパーベキューソース ポイルそらまめ ★豚汁	★白身魚 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ★りんご そらまめ ごぼう だいこん	米 でん粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	783	19.8	25.4	3.0			
31火	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★胡瓜と大根のおかか和え ★チンゲン菜のすまし汁	鶏肉 凍り豆腐 ★鶏卵 ★粉かつお ★かまぼこ	★飲用牛乳 わかめ	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	米 こんにゃく 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	743	17.8	27.0	3.5			

※ 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19回

5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	748	16.8	29.9	3.1	389	110	3.4	291	0.44	0.64	31	6.6