

令和4年

6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	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	○	★スバゲティラトウイユ ★ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ	★チーズ ★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰	にんにく セロリー たまねぎ なす スズキニ きゅうり 粒コーン	★スバゲティ じゃがいも	三温糖	オリーブ油 サラダ油	759	16.7	33.2	2.6
2	木	○	ご飯 ★手作り ふりかけ ★さば文化干し ★うすくず汁	★粉かつお ★さば文化干し 豆腐 ★かまぼこ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	えのきたけ 乾しいたけ だいごん	米 上白糖 でん粉		ごま	725	18.0	37.2	3.1
3	金	○	★チキンカツカレー わかめサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 ざらめ糖 上白糖		サラダ油 ごま油	809	15.2	30.6	2.6
7	火	○	★チャーハン ★チゲスープ ★おかしなお菓子な目玉焼き	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 みそ	★飲用牛乳 てんくさ ★調理用牛乳	にんじん	ねぎ グリンピース しょうが はくさい 乾しいたけ たまねぎ ★キムチ もやし もも缶	米 上白糖		サラダ油	746	16.4	27.6	3.3
8	水	○	★ホイコーロー丼 ★中華卵スープ 果物(美生柑)	豚肉 豆みそ 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	青ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ 果物(美生柑)	米 ★麦 三温糖 でん粉		サラダ油 ごま油	747	17.7	25.5	3.5
9	木	○	★ココアパン ★マカロニグラタン ベーコンと野菜スープ	★鶏卵 鶏肉 ベーコン	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★チーズ	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	★ココアパン ★マカロニ ★薄力粉 ★パン粉 じゃがいも		サラダ油 ★バター	798	14.8	41.4	3.5
10	金	○	★麦ご飯 ★いわしの梅煮 揚げごぼうの甘辛 みそ汁	★いわし 油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	梅干し ねぎ しょうが ごぼう だいごん えのきたけ	米 ★麦 三温糖 でん粉 米粉 上白糖 じゃがいも		サラダ油 ごま	750	15.9	23.5	3.5
13	月	○	ご飯 厚あげと豚肉の味噌炒め ★小松菜のしらす和え	豚肉 生揚げ みそ	★飲用牛乳 ★しらす干し	青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ 乾しいたけ もやし	米 上白糖 でん粉		サラダ油	786	19.0	30.5	2.9
14	火	○	ひじきご飯 ★魚のパン粉焼き ★にらと卵のスープ	鶏肉 油揚げ 大豆 ★白身魚 豚肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	グリンピース はくさい	米 こんにやく 三温糖 ★パン粉 でん粉		サラダ油 ★マヨネーズ ごま油	728	19.1	31.3	3.2
15	水	○	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆みそ	★飲用牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ 乾しいたけ みかん・もも・ハインアップル(缶詰)	米 ★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 ごま	776	15.2	31.8	3.1
16	木	○	ご飯 ★魚の黄金焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	★白身魚 豚肉 みそ 油揚げ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★チーズ わかめ	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう なす	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも		★マヨネーズ サラダ油 ごま	731	17.0	30.5	2.9
17	金	○	わかめご飯 ★ミートオムレツ けんちん汁	豚肉 ★鶏卵 豚肉 豆腐	わかめご飯の素 ★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★チーズ こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ ごぼう だいごん はくさい	米 三温糖 こんにやく		ごま サラダ油 ★マヨネーズ	758	17.5	36.6	2.9
20	月	○	★高菜チャーハン ★きびなごの南蛮漬 ★太平燕	豚肉 ★むきえび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳 ★きびなご	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	米 ★麦 でん粉 上白糖 はるさめ		ごま油 サラダ油 大豆油	748	15.7	27.0	3.5
21	火	○	ご飯 千草焼き 野菜胡麻和え ★五目汁	★鶏卵 ハム 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな ほうれんそう にんじん	たけのこ 乾しいたけ えのきたけ はくさい だいごん ねぎ	米 上白糖		サラダ油 ごま(いり)	707	16.9	30.0	3.0
22	水	○	★揚げパン ★ワタンスープ 果物(メロン)	きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ 果物(メロン)	★ミルクパン 上白糖 ★ワタンの皮		サラダ油 ごま油	727	16.0	37.5	3.2
23	木	○	ツナカレーピラフ ★イタリアンスープ パセリポテトフライ	ツナ缶詰 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 ★パン粉 ★シエルマカロニ じゃがいも		サラダ油	739	15.1	28.0	2.8
24	金	○	★梅ちりめんご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ ★利休汁	★鶏卵 みそ	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 ★ししゃも あおのり こんぶ	にんじん ごまつな	かりかり梅 むきえだまめ かぶ ごぼう 乾しいたけ ねぎ はくさい	米 ★麦 ★薄力粉 こんにやく		ごま油 サラダ油 ごま	661	18.5	29.0	2.5
30	木	○	ご飯 ★家常豆腐 ★のっぺい汁	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ キャベツ だいごん ねぎ	米 上白糖 でん粉 ★さといも こんにやく ★竹輪ふ		サラダ油	769	17.4	30.2	3.1

※ 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18回

6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	16.7	31.3	3.1	392	109	3.1	243	0.32	0.54	15	6.5