

7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	金	○	ごぼうと鶏ひき肉のご飯 ★卵焼き ★みそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ ★鶏卵 豆腐	★飲用牛乳 あおのり カットわかめ	ごまつな	ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	724	18.0	27.3	3.4
4	月	○	ご飯 ★さばのみぞれ煮 ★じゃここと水菜の和え物 みそ汁	★さば 豚肉 油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 カットわかめ ★ちりめんじゃこ	あさつき みずな にんじん	しょうが だいこん きゅうり キャベツ かぶ 根深ねぎ	米 三温糖	ごま油 サラダ油	741	18.7	29.1	3.1
5	火	○	★夏野菜のカレー 海藻サラダ	豚肉	★飲用牛乳 ★ヨーグルト 海藻ミックス カットわかめ	さやいんげん かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし きゅうり コーン	米 ★麦 ★薄力粉 上白糖	サラダ油 ★バター ごま	782	12.3	29.2	3.4
6	水	○	★練馬スパゲッティ ポテトフライ ミニトマト	ツナ	あまのり ★飲用牛乳	こねぎ パセリ ミニトマト	だいこん	★スパゲッティ 上白糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	746	16.6	34.3	3.3
7	木	○	★ちらし寿司 ★天の川スープ ★ミルクゼリーピーチソースがけ	凍り豆腐 ★鶏卵 豚肉 ★かまぼこ	あまのり ★飲用牛乳 パールアガー ★調理用牛乳	にんじん みつば	乾しいたけ かんぴょう だいこん もも缶 レモン果汁	米 上白糖 でん粉 はるさめ ★焼きふ	サラダ油	771	13.5	26.5	3.3
8	金	○	★コーンピラフ ★バイクドポテト ★リボンマカロニ入りトマトスープ	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん パセリ トマト缶詰 ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ	米 ★麦 じゃがいも ★マカロニ	★バター サラダ油 ★マーガリン	691	13.0	27.1	2.5
11	月	○	とうきびご飯 ★鮭のレモン風味焼き かぼちゃのみそ汁	★さけ 油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん ごまつな	コーン レモン 根深ねぎ	米 もち米	ごま オリーブ油	627	19.5	24.3	2.6
12	火	○	★麦ご飯 ★麻婆なす豆腐 ★にらと卵のスープ	豚肉 レンズまめ 豆腐 八丁味噌 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ なす はくさい	米 ★麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	784	17.4	30.7	3.0
13	水	○	★レーズンパン ★魚のラビゴットソース焼き ★ラグー(シチュー)	★白身魚 ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★チーズ ★生クリーム	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ピクルス マッシュルーム セロリー 粒コーン	★ぶどうパン 上白糖 じゃがいも ★薄力粉	サラダ油 ★バター	721	19.6	39.2	3.0
14	木	○	★ジャンバラヤ ★ABCスープ 果物(スイカ)	豚肉 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	★飲用牛乳	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ すいか	米 じゃがいも ★マカロニ	サラダ油 ★バター	745	14.6	31.0	2.3
15	金	○	★昆布ご飯 ★ししゃものごま揚げ 冬瓜スープ	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 豚肉 豆腐	刻み昆布 ★飲用牛乳 ★ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しょうが 乾しいたけ とうがん	米 麦 こんにゃく 上白糖 ★薄力粉	サラダ油 ごま ごま油	789	17.4	34.6	3.3
19	火	○	★タコライス(沖縄の郷土料理) ★ゴーヤのかき揚げ もずくスープ	豚肉 大豆 ★鶏卵 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ もずく	にんじん トマト缶詰 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ にがうり 根深ねぎ えのきたけ	米 ★麦 三温糖 さつまいも ★薄力粉 でん粉	サラダ油	836	15.3	27.3	2.5

※ 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12回

7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	746	16.3	30.1	3.0	366	111	3.0	241	0.32	0.48	15	7.0