

令和4年

9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					
2	金	○	★ジャンバラヤ ★トマトスープ	豚肉 ウィンナー	★飲用牛乳	にんじん ピーマン トマト缶詰	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ 冷凍みかん	米 じゃがいも ★マカロニ	サラダ油 ★バター	724	14.3	30.2	2.2	
5	月	○	ご飯 パンサンスウ	★四川豆腐 ★果物(梨)	豚肉 豆腐 ハム	★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 ★梨	米 上白糖 ごま でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	748	14.7	28.8	3.0
6	火	○	こぎつねごはん ★白菜の豚汁	お月見白玉あずき	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あずき	★飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 白玉団子	サラダ油	802	15.0	20.3	3.4
7	水	○	ご飯 ★さばのごまみそ焼き 野菜のり和え ★吉野汁 ★果物(梨)		★さば みそ ★なると 油揚げ	★飲用牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいごん えのきたけ ねぎ ★梨	米 上白糖 でん粉	ごま	752	17.6	28.1	3.1
8	木	○	★ココアパン ★マカロニグラタン	パイザンヌスープ	★鶏卵 鶏肉 ベーコン	★飲用牛乳 ★生クリーム ★チーズ	パセリ にんじん かぶ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー かぶ	★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	821	15.2	42.5	3.5
9	金	○	★卵チャーハン ★揚げ餃子	春雨スープ	焼き豚 ★鶏卵 ベーコン 豚肉 豆腐	★飲用牛乳	にんじん にら みずかけな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース キャベツ はくさい	米 ★麦 ★ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	792	14.0	31.1	3.0
12	月	○	ご飯 野菜胡麻和え	★白身魚の甘酢あん ★みそ汁	★白身魚 油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい だいごん ねぎ なす	米 でん粉 三温糖	★サラダ油 ごま油	701	17.2	21.1	3.2
13	火	○	★エビピラフ ★イタリアンスープ	★コーンポテト	ウィンナー ★えび 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん 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 ★パン粉	サラダ油 ★バター	742	17.7	32.6	3.2
14	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	きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ 乾しいたけ ミカン・もも・パイン缶	★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 水あめ	サラダ油 ごま油 ごま	776	15.2	31.8	3.1
15	木	○	★わかめしらすご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ	★うすくず汁	★鶏卵 豆腐 ★かまぼこ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 ★ししゃも あおのり	にんじん こまつな	えのきたけ 乾しいたけ だいごん	米 ★薄力粉 でん粉	サラダ油	656	19.3	26.5	3.3
16	金	○	★菜めし ★油揚げのみそ汁	★ふくさ卵	★鶏卵 ★削り 油揚げ みそ	★飲用牛乳 ごんぶ	こねぎ にんじん こまつな	乾しいたけ たまねぎ だいごん ねぎ	米 上白糖	サラダ油	638	17.2	26.5	3.4
20	火	○	★大山おこわ ★いわしのつみれ汁	★果物(二十世紀梨)	鶏肉 ★焼き竹輪 油揚げ ★いわし ★白身魚 みそ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	乾しいたけ ごぼう だいごん ねぎ しょうが ★二十世紀梨	米 もち米 ごんにやく でん粉	サラダ油	691	16.7	22.7	3.0
21	水	○	★レーズンパン ★魚のラビゴットソース焼き ★コーンシチュー		★白身魚 ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 ★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 コーン	★レーズンパン 上白糖 じゃがいも ★薄力粉	サラダ油 ★バター	768	19.1	40.0	3.2
22	木	○	★ポークカレー ★和風サラダ	果物(巨峰)	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 巨峰	★麦 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉	サラダ油 ★バター ごま	830	14.6	31.0	3.3
26	月	○	栗ご飯 ★さんまかば焼き	★むらくも汁	★さんま ★鶏卵	ごんぶ ★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいごん えのきたけ	米 でん粉 三温糖	ぐり ごま ★サラダ油	853	14.2	34.6	2.6
27	火	○	★なすのミートソーススパゲティ ツナサラダ		豚肉 ツナ	★チーズ ★飲用牛乳	パセリ にんじん トマト加工品	しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり	★スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 サラダ油	788	17.9	38.5	2.8
28	水	○	ご飯 ★もやしと青菜のからし和え ★じゃが芋とわかめのみそ汁		★いか みそ	★飲用牛乳 ★しらす干し わかめ	こまつな	しょうが にんにく ねぎ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	701	18.1	22.2	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17回

9月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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	752	16.3	30.2	3.1	358	105	2.6	246	0.34	0.52	16	6.5
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