

10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						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 <sup>たんぱく質</sup> (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3	月	○	★バエリア ポテトとツナのソテー ★ミネストローネ	鶏肉 ★むきえび ★いか ツナ缶詰 白いんげん豆 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン セロリー しょうが	米 じゃがいも ★シエルトマカロニ	★バター サラダ油 オリーブ油	738	18.9	26.8	2.9
4	火	○	ご飯 厚あげと豚肉の味噌炒め ★小松菜のしらす和え 果物 (柿)	豚肉 生揚げ みそ	★飲用牛乳 ★しらす干し	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 柿	米 上白糖 でん粉	サラダ油	821	18.3	29.3	2.9
5	水	○	★揚げパン ★ワンタンスープ 果物 (巨峰)	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 巨峰	★ミルクパン 上白糖 ★ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	734	15.6	38.0	3.2
6	木	○	ご飯 ★さばのカレー風味揚げ ★切干大根の煮付け ★みそ汁	★さば 油揚げ みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが 切干しだいこん なす	米 でん粉 三温糖	サラダ油	778	18.0	32.9	3.2
7	金	○	ご飯 ★千草焼き 野菜胡麻和え ★みそ汁	★鶏卵 ハム 油揚げ みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	たけのこ 乾しいたけ えのきたけ はくさい かぶ ねぎ	米 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	694	16.7	28.8	3.6
11	火	○	いも栗ご飯 ★卵焼き ★みそ汁	★鶏卵 油揚げ みそ	★飲用牛乳 あおのり カットわかめ	ごまつな	だいこん	米 もち米 さつまいも 上白糖	むき栗 ごま	673	16.5	25.0	3.0
12	水	○	★ピピンパ井 トックスープ 果物 (柿)	豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳	ごまつな にんじん みずかけな	しょうが もやし セロリー にんにく 乾しいたけ たまねぎ だいこん 柿	★麦 三温糖 トック	サラダ油 ごま ごま油	801	16.3	31.5	3.0
13	木	○	★鯛めし じゃがいものきんぴら ★肉団子入り野菜スープ	★たい 豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 こんぶ	ごねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう にんにく 乾しいたけ ねぎ はくさい ねぎ	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま ごま油	715	18.5	30.6	2.8
14	金	○	★チキンカレー ★和風サラダ 果物 (巨峰)	鶏肉	★飲用牛乳 カットわかめ ★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	米 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 ★バター ごま	847	12.7	31.1	3.3
17	月	○	★卵入り焼き豚チャーハン ★太平燕 ★おかしなお菓子な目玉焼き	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 ★えび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳 寒天 ★調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ グリンピース しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこ もも缶詰	米 でん粉 はるさめ 上白糖	サラダ油 ごま油	777	17.5	26.9	3.0
18	火	○	★昆布ご飯 ★ししゃもの利休揚げ ★沢煮椀	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 豆腐	★飲用牛乳 ごまつな ★ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ 乾しいたけ	米 ★麦 こんにやく 上白糖 ★薄力粉	サラダ油 ごま	842	17.1	35.9	3.2
19	水	○	きのこご飯 ★さんまの塩焼き おろし和え かぼちゃのみそ汁	油揚げ ★さんま みそ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな かぼちゃ	しめじ えのきたけ まいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米	サラダ油	760	15.7	33.5	3.1
20	木	○	★食パン 手作りみかんジャム ★野菜キッシュ ★ペンネ入りトマトスープ	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	みかん缶詰 みかんジュース たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	★食パン 上白糖 でん粉 じゃがいも★ペンネマカロニ	サラダ油	656	18.2	36.6	2.9
21	金	○	★わかめじゃこご飯 ★魚の西京焼き ★水菜と卵のスープ	★さけ 西京みそ 鶏肉 ★なると ★鶏卵	★ちりめんじゃこ わかめご飯の素 ★飲用牛乳 カットわかめ	みずかけな	セロリー しょうが にんにく たまねぎ だいこん	米 でん粉	ごま サラダ油	671	23.0	22.8	3.0
24	月	○	ご飯 ★魚みそマヨ焼き ★ひじきの煮物 ★けんちん汁	★たら みそ 油揚げ 豆腐 大豆 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 ひじき こんぶ	にんじん ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリー ごぼう だいこん はくさい	米 上白糖 こんにやく	★マヨネーズ サラダ油	740	19.1	30.9	3.1
25	火	○	ご飯 のりのつくだ煮 ★ぎせい豆腐 ★豚汁	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 豚肉 みそ 油揚げ	★飲用牛乳 のり	にんじん	乾しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	米 上白糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	サラダ油	780	20.3	30.9	3.3
26	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 みかん缶詰 もも缶詰 バイン缶詰	★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	755	16.2	25.7	2.8
27	木	○	まいたけと豚バラのご飯 ★魚のパン粉焼き ★のっぺい汁	豚肉 ★白身魚 油揚げ	★飲用牛乳	にんじん パセリ ごまつな	しょうが にんにく ごぼう まいたけ だいこん	米 ★パン粉 ★さといも こんにやく ★竹輪ふ	サラダ油 オリーブ油 ★バター	682	18.1	29.6	2.9
28	金	○	焼き鶏ご飯 ★もやしと青菜のから和え ★具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	のり ★飲用牛乳 ★しらす干し	ごまつな にんじん	ねぎ もやし にんにく しょうが ごぼう だいこん	米 上白糖 三温糖 ★さといも こんにやく	サラダ油 ごま油 ごま	673	17.5	26.9	3.2
31	月	○	★ガーリックトースト ★かぼちゃのシチュー コーンサラダ	鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	★食パン ★薄力粉 じゃがいも 上白糖	★マーガリン ★バター サラダ油	768	12.9	50.7	3.0

※ 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20回

10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	745	17.3	31.3	3.1	395	111	3.1	268	0.32	0.55	17	6.2