

11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	火	○	★キムチチャーハン ★ジャンボシウマイ ★チンゲンサイと卵のスープ	豚肉 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ しょうが ねぎ セロリー にんにく だいごん	米 ★麦 ★しゅうまいの皮 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	755	17.3	32.7	3.2
2	水	○	ご飯 ★ひじき入り厚焼卵 五目きんぴら ★みそ汁	鶏肉 ★鶏卵 ベーコン 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ひじき カットわかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん かぶ	米 三温糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油	672	17.2	29.9	3.2
4	金	○	★きのこクリームスパゲティ ★スイートポテト	ベーコン ★鶏卵	★調理用牛乳 ★生クリーム ★飲用牛乳 (200ml)	ごまつな	たまねぎ しめじ まいたけ	★スパゲッティ ★薄力粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ★バター	898	11.8	39.2	2.4
7	月	○	秋の山路ご飯 ★白身魚のゆうあん焼き ★吉野汁	鶏肉 ★白身魚 油揚げ	★なると ごんぶ ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しめじ 乾しいたけ ゆず だいごん えのきたけ ねぎ	もち米 米 でん粉	むき栗 サラダ油 ぎんなん	603	20.4	22.1	3.4
8	火	○	★はちみつレモントースト ★ポルシチ キャベツサラダ	豚肉 大豆	★飲用牛乳 (200ml) ★生クリーム	にんじん トマトピューレー にんじん	レモン セロリー にんにく キャベツ たまねぎ もやし	★食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	★マーガリン サラダ油 ★バター ごま	779	14.8	47.4	3.1
9	水	○	ホイコーロー丼 ★中華卵スープ ★果物(りんご)	八丁味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ ★りんご	米 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	796	15.2	24.6	2.6
10	木	○	★カレーピラフ ツナサラダ ★イタリアンスープ	鶏肉 ★えび ツナ ベーコン ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) ★チーズ	にんじん パセリ にんじん ほろれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく コーン	米 上白糖 じゃがいも ★パン粉	★バター サラダ油	748	17.8	34.1	3.1
11	金	○	★麦ご飯 春雨スープ ★マーボー豆腐	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ベーコン	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら みずかけな	セロリー しょうが 乾しいたけ たまねぎ ねぎ はくさい	米 ★麦 上白糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	792	15.9	29.8	3.6
14	月	○	★麦ご飯 ★手作り ふりかけ ★まさご揚げ ★きのこ汁	★粉かつお 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) ひじき ★しらす干し ごんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいごん 乾しいたけ しめじ えのきたけ	米 ★麦 上白糖 ★薄力粉 でん粉 こんにゃく	ごま サラダ油	749	17.2	29.4	3.3
15	火	○	ご飯 じゃがいもと若芽のみそ汁 ★チキンカツ ポイルキャベツ	鶏肉 みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ	米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 じゃがいも	サラダ油	796	14.8	28.3	2.8
21	月	○	★じゃごご飯 ★芋煮(山形県) ★辛子和え	豚肉 油揚げ	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん わけぎ ごまつな	ねぎ だいごん まいたけ キャベツ	米 ★さといも こんにゃく 上白糖	サラダ油	691	17.7	23.7	1.9
22	火	○	★ぶどうパン ★きのこのキッシュ ポトフ	豚肉 ★鶏卵 ワインナー	★飲用牛乳 (200ml) ★調理用牛乳 ★生クリーム ★粉チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	★ぶどうパン じゃがいも	★バター サラダ油	731	18.9	42.6	3.5
24	木	○	★中華ちまき ★チゲスープ ★フルーツヨーグルト	焼き豚 ★えび 豚肉 豆みそ みそ 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) ★ヨーグルト	にんじん にら	たけのこ 乾しいたけ グリンピース しょうが はくさい たまねぎ ★キムチ もち・みかん・バン缶	米 もち米 上白糖	ごま油 サラダ油	715	18.3	23.0	3.6
25	金	○	ふきよせご飯 ★たらのもみじ焼き ★むらくも汁	鶏肉 油揚げ ★白身魚 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう	しめじ だいごん えのきたけ	米 三温糖 さつまいも でん粉	サラダ油 ★マヨネーズ	723	17.8	33.7	2.9
28	月	○	★カレーライス ★和風サラダ ★果物(りんご)	豚肉	★飲用牛乳 (200ml) 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 ★りんご	米 ★麦 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 ★バター ごま	866	13.9	29.9	3.3
29	火	○	ご飯 ★さばの柚子みそ焼き ★おかか・しらす和え小松菜 ★すずしろ汁	★さば みそ ★削り節 豚肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) ★しらす干し ごんぶ	ごまつな にんじん みずかけな	ゆず もやし だいごん	米 上白糖 でん粉	ごま サラダ油	743	20.2	31.4	3.3
30	水	○	★野菜たっぷり豆乳タンメン 大学芋 果物(みかん)	豚肉 ★なると ★うずら卵 豆乳	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ はくさい もやし みかん	★蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 サラダ油 ごま	832	14.5	27.7	3.3

※ 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

11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	758	16.5	31.3	3.1	372	108	2.9	264	0.38	0.55	18	6.3
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