

12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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	木	○	ごはん ★いかのかりんとう揚げ ★きのこじゃがいもの汁 ★かきたま汁	★いか ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しめじ だいこん えのきたけ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ★バター	726	18.1	24.3	3.1
2	金	○	★麦ごはん ★肉豆腐 ★じゃこ水菜の和え物 ★果物(りんご)	豚肉 ★なると 焼き豆腐	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん きょうな	たまねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ ★りんご	米 ★麦 しらたき ★焼きふ 上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	783	17.9	21.4	3.0
5	月	○	★練馬大根スパゲッティ ブロッコリーのナムル ★リンゴのマフィン	ツナフレーク ★鶏卵	のり ★飲用牛乳 (200ml)	ごねぎ ブロッコリー	だいこん ★りんご	★スパゲッティ 上白糖 上新粉 ★薄力粉	オリーブ油 ごま油 サラダ油	867	15.6	33.0	3.0
6	火	○	★焼き豚チャーハン ★揚げ餃子 えのきとわかめのスープ	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん にら	ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	米 ★ぎょうざの皮 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	754	15.8	33.1	3.0
7	水	○	きのこごはん ★ふくさ卵 煮豆 ★うすくず汁	油揚げ 鶏肉 ★鶏卵 うずら豆 豆腐 ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	しめじ えのきたけ またいたけ 乾しいたけ たまねぎ だいこん	米 上白糖 でん粉	サラダ油	757	16.4	24.4	3.3
8	木	○	ごはん ★ヒレカツ ボイルキャベツ ★みそ汁 果物(みかん)	★鶏卵 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん みかん	米 ★薄力粉 ★パン粉	サラダ油	883	19.7	25.1	3.1
9	金	○	ごはん ★さばのみそ煮 三色浸し ★白雪汁	★さば みそ 鶏肉 ★あらははんぺん	★飲用牛乳 (200ml) こんぶ	こまつな にんじん みず菜	ねぎ しょうが もやし えのきたけ だいこん	米 三温糖 でん粉	ごま	757	18.1	27.1	3.3
12	月	○	ごはん ★魚のバーベキューソース ★野菜おかか和え ★さつま汁	★白身魚 鶏肉 豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ ★りんご はくさい ごぼう だいこん	米 でん粉 上白糖 こんにやく さつまいも	サラダ油	749	17.1	23.7	3.3
13	火	○	ごはん ★家の豆腐 ★のっぺい汁 果物(みかん)	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ だいこん みかん	米 上白糖 でん粉 ★さといも こんにやく ★竹輪ふ	サラダ油	818	16.7	28.5	3.1
14	水	○	★みそラーメン ★キャラメルポテト	みそ 豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン にんにく	★蒸し中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 ラード サラダ油 ★バター	853	13.2	34.4	3.2
15	木	○	★二色丼 ★切干大根の煮付け ★みそ汁	豚肉 みそ ★鶏卵 油揚げ	のり ★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん かぶ	米 上白糖 三温糖	サラダ油	775	18.7	34.0	3.4
16	金	○	ごはん ★ししゃもの石垣揚げ 野菜のり和え ★白菜の豚汁	★鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも のり	こまつな にんじん	もやし しょうが ごぼう はくさい ねぎ	米 ★薄力粉 ★パン粉 じゃがいも	ごま ★サラダ油	818	19.1	29.6	3.0
19	月	○	ごはん ★豚肉のジンギスカン焼き ★石狩汁 ★果物(りんご)	豚肉 ★さけ 豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ピーマン	ねぎ にんにく ★りんご たまねぎ もやし はくさい	米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	779	18.7	24.4	2.8
20	火	○	★パエリア アセロラゼリー ★リボンマカロニスープ	鶏肉 ★えび ★いか 白いんげん豆 ゼラチン	★飲用牛乳 (200ml) 寒天	にんじん 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 パイン	米 じゃがいも ★マカロニ アセロラ 上白糖	★バター サラダ油	687	19.1	24.1	2.8
21	水	○	★エクレアパン ★ブラウンシチュー コーンサラダ 果物(いちご)	豚肉	★飲用牛乳 (200ml) ★生クリーム	にんじん トマト(ピューレー) ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり コーン いちご	★ミルクパン ★チョコレート じゃがいも ★薄力粉 ざらめ糖 上白糖	サラダ油 ★バター	933	14.7	39.4	3.2
22	木	○	ごはん ★鮭の南部焼き ゆず入りおひたし ★ほうとう汁	★さけ 豚肉 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	はくさい ゆず果汁 だいこん ごぼう ねぎ	米 上白糖	ごま ★さといも ★らどん	749	20.5	18.0	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16回

12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	793	17.4	28.0	3.1	393	117	3.4	249	0.42	0.55	24	6.9
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