

1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				
11	水	○	ご飯 ★松風焼き ★野菜桜えび和え おしるこ	鶏肉 豚肉 ★鶏卵 みそ ★さくらえび あずき	★飲用牛乳 (200ml) のり	にんじん こまつな	ねぎ 乾しいたけ ちやし	米 ★パン粉 三温糖 上白糖 白玉団子	サラダ油 ごま	920	15.7	20.6	2.1
12	木	○	★チキンカレー ★ツナサラダ ★果物(りんご)	鶏肉 ツナ	★飲用牛乳 (200ml) ★チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ★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	845	12.9	32.6	2.8
13	金	○	ご飯 ★手作りふりかけ ★ぎせい豆腐 ★みそ汁	★粉かつお 鶏肉 豆腐 ★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	乾しいたけ ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ゆず	米 上白糖 でん粉	ごま サラダ油	712	19.7	28.9	3.3
16	月	○	★エビピラフ ★コーンポテト ★イタリアンスープ	ウインナー ★えび 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) ★チーズ	パセリ(乾) 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
17	火	○	練馬大根たくあんご飯 ★魚みそマヨ焼き ★白玉汁	★白身魚 みそ 鶏肉 ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン こまつな	たくあん漬(練馬区産) たまねぎ マッシュルーム セロリー えのきたけ だいこん	米 白玉団子	ごま油 ごま ★マヨネーズ サラダ油	685	17.3	30.4	3.5
18	水	○	★小松菜のクリームスパゲティ ★スイートポテト 果物(いちご)	鶏肉 ベーコン ★鶏卵	★調理用牛乳 ★生クリーム ★飲用牛乳 (200ml)	こまつな	たまねぎ しめじ いちご	★スバグッティ ★薄力粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ★バター	973	12.7	39.5	1.9
19	木	○	ご飯 ★魚のメンチカツ ★明日葉入りごま和え ★ちゃんこ汁	★八丈島めだい ★白身魚 鶏肉 ★鶏卵 ★粉かつお みそ	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん あしたば	にんにく れんこん たまねぎ ちやし だいこん はくさい ねぎ	米 米粉フレーク ★薄力粉 ★パン粉 三温糖 ★さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	818	16.9	26.4	2.9
20	金	○	ひじきご飯 ★千草焼き じゃが芋と若芽のみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ★鶏卵 ハム みそ	ひじき ★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん こまつな	グリーンピース たけのこ 乾しいたけ えのきたけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	サラダ油	682	16.7	29.7	3.5
23	月	○	ご飯 のりのつくだ煮 厚あげと豚肉の味噌炒め ★けんちん汁	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) のり 昆布	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ 乾しいたけ ごぼう だいこん はくさい	米 上白糖 でん粉 こんにゃく	サラダ油	862	19.1	31.2	3.6
24	火	○	ご飯 ★鮭の塩焼き 三色浸し ★かぼちゃのみそ汁	★さけ 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	ちやし ねぎ	米	ごま	644	21.7	21.2	2.8
25	水	○	ご飯 ★とり肉のパン粉焼き にんじんきんぴら ★五目汁	鶏肉 ベーコン 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) 昆布	パセリ(乾) にんじん こまつな	ごぼう れんこん とうがらし だいこん	米 ★パン粉 こんにゃく 三温糖	オリーブ油 ★バター サラダ油 ごま油	726	16.9	32.2	2.6
26	木	○	★かとうハン 果物(ネーブルオレンジ) ★スパニッシュオムレツ ウインナーと野菜のスープ	鶏肉 レンズまめ ★鶏卵 ウインナー	★飲用牛乳 (200ml) ★生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きよみ	★ぶどうパン じゃがいも 三温糖	サラダ油	692	16.9	35.4	3.2
27	金	○	★わかめしらすご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ 白菜のぼん酢和え ★利休汁	★鶏卵 油揚げ みそ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも あおのり 昆布	こまつな にんじん	はくさい ゆず果汁 かぶ ごぼう 乾しいたけ ねぎ	米 ★薄力粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	715	16.5	31.7	3.5
30	月	○	ご飯 ★さばの柚子味噌焼き 野菜胡麻和え ★吉野汁	★さば みそ 油揚げ ★なると	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん こまつな	ゆず はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	米 上白糖 でん粉	ごま	739	18.0	31.3	3.3
31	火	○	★シュガートースト ★ボルシチ ★和風サラダ 果物(いちご)	豚肉	★飲用牛乳 (200ml) ★生クリーム カットわかめ ★チーズ	にんじん トマトピューレー	セロリー にんにく キャベツ たまねぎ ちやし いちご	★食パン グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	★マーガリン サラダ油 ★バター ごま	826	15.1	51.5	3.7

※ 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15回

1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	772	16.7	31.9	3.1	397	114	3.2	284	0.32	0.53	21	6.7