

令和5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				給食実施				
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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群									
4	月	○	ジャンバラヤ トマトスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 ウインナー	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン トマト缶詰	パセリ	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 シエルマカロニ	サラダ油	バター	724	14.3	30.2	2.2	☺	☺	☺
5	火	○	★わかめしらすご飯 ★ふくさ卵 ★具だくさんのみそ汁	鶏肉 ★鶏卵 みそ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳(200ml) ひじき	にんじん ごまつな		★乾しいたけ たまねぎ キャベツ	米 上白糖 じゃがいも	サラダ油		706	18.7	26.6	3.3	☺	☺	☺
6	水	○	なすのミートソーススパゲティ ツナサラダ	豚肉 ツナ缶詰	チーズ ★飲用牛乳(200ml)	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 粒コーン	スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 サラダ油		821	17.8	38.4	3.2	☺	☺	☺
7	木	○	ご飯 ★コロケ ポイルキャベツ みそ汁	豚肉 ★鶏卵 みそ	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん パセリ にんじん	ごまつな	たまねぎ キャベツ なす	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉	サラダ油 バター		910	14.6	31.3	2.5	☺		
8	金	○	ご飯 ★さばのカレー風味揚げ 白菜胡麻和え ★うすくず汁	★さば 油揚げ 豆腐 ★蒸しかまぼこ	★普通牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな		しょうが はくさい えのきたけ ★乾しいたけ だいこん	米 でん粉 上白糖	サラダ油 ごま		804	17.2	33.1	2.6	☺		
11	月	○	ご飯 ★魚みそマヨ焼き ★じゃこと水菜の和え物 ★けんちん汁	★白身魚 みそ 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ ★ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ピーマン 水菜 にんじん	ごまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリー きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	米 三温糖 こんにゃく	★マヨネーズ ごま油 サラダ油		716	18.6	29.3	3.3	☺	☺	☺
12	火	○	焼き鶏ご飯 じゃがいものベーコン炒め ★みそ汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	刻みのり(学) ★飲用牛乳(200ml)	にんじん ごまつな		ねぎ たまねぎ しめじ	米 中ざら糖 水あめ 上白糖 じゃがいも	サラダ油		701	16.3	27.6	3.0	☺	☺	☺
13	水	○	シュガートースト チリコンカーン コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 白いんげん豆 だいず	★飲用牛乳(200ml)	にんじん トマト加工品		にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり	食パン ざらめ糖 薄力粉 シエルマカロニ 上白糖	マーガリン サラダ油 バター ごま		863	13.4	43.2	3.0	☺	☺	☺
14	木	○	ご飯 ★家常豆腐 ★かきたま汁	豚肉 生揚げ みそ ★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 ★乾しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ だいこん えのきたけ	米 上白糖 でん粉	サラダ油		752	18.6	30.8	3.5	☺	☺	☺
15	金	○	まいたけと豚バラのご飯 ★魚のパン粉焼き ★すずしろ汁	豚肉 ★白身魚 豆腐	★飲用牛乳(200ml) こんぶ	にんじん パセリ 水菜		しょうが にんにく ごぼう まいたけ だいこん	米 パン粉 でん粉	サラダ油 バター オリーブ油		676	19.1	29.6	3.1	☺	☺	☺
19	火	○	★大山おこわ ★いわしのつみれ汁 果物(二十世紀梨)	豚肉 ★焼き竹輪 油揚げ ★いわし ★白身魚 みそ	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ごまつな		★乾しいたけ ごぼう だいこん ねぎ しょうが 梨	米 もち米 こんにゃく でん粉	サラダ油		688	16.7	22.8	3.0	☺	☺	☺
20	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(200ml)	にんじん		もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ ★乾しいたけ みかん・もも・パイナップル	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 ごま		776	15.2	31.8	3.1	☺	☺	☺
21	木	○	ご飯 ★ししゃものあおのり焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml) ★ししゃも あおのり	にんじん ごまつな		しょうが ごぼう かぶ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま		667	15.8	28.6	2.9	☺	☺	☺
22	金	○	チキンカレー 和風サラダ	鶏肉	★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	米 麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 中ざら糖	サラダ油 バター ごま		811	13.1	32.4	3.3	☺	☺	☺
25	月	○	★ひじきご飯 ★卵焼き ★のっぺい汁	鶏肉 油揚げ だいず ★鶏卵 豚肉	ひじき ★飲用牛乳(200ml) あおのり	にんじん ごまつな		★グリーンピース だいこん	米 こんにゃく 三温糖 上白糖 ★さといも こんにゃく 竹輪ふ	サラダ油		718	17.0	30.2	3.2	☺	☺	☺
26	火	○	ご飯 ★魚のバーベキューソース 青菜ごま和え ★チンゲンサイと卵のスープ	★白身魚 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	ごまつな にんじん チンゲンサイ		しょうが にんにく ねぎ りんご もやし セロリー たまねぎ だいこん	米 でん粉 上白糖	サラダ油 ごま		715	16.8	27.1	3.1	☺	☺	☺
27	水	○	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(200ml) ★調理用牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん かぶ(葉) ごまつな		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		819	15.1	42.6	3.4	☺	☺	☺
28	木	○	ご飯 ★四川豆腐 パンサンスウ	豚肉 豆腐 ハム	★飲用牛乳(200ml)	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	米 上白糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま		730	15.0	29.5	3.0	☺	☺	☺
29	金	○	昆布ご飯 ★白菜の豚汁 お月見白玉あずき	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ あずき	刻み昆布 ★飲用牛乳(200ml)	にんじん ごまつな		ごぼう しょうが はくさい ねぎ	米 麦 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 白玉団子 三温糖	サラダ油		832	15.3	20.8	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19回

9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	759	16.2	31.1	3.0	380	111	3.1	262	0.34	0.51	17	7.2