

令和5年

10月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
					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	2群	3群	4群	
											(kcal)	(%)	(%)	(g)	
2	月	○		★中華丼 ★えのきとにらのスープ	豚肉 ★うずら卵 豆腐	★いか ★なると ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい きくらげ えのきたけ ねぎ	米 小麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	678	18.2	25.5	3.6
3	火	○		★チキンライス ★イタリアンスープ ヨーグルト	鶏肉 ★鶏卵		★飲用牛乳 (200ml) チーズ ヨーグルト	トマトジュース にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ★グリーンピース	米 じゃがいも パン粉	バター サラダ油	723	17.1	28.4	2.7
4	水	○		きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のゴマサラダ	鶏肉 レンズマめ		★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ でん粉 三温糖	サラダ油 ごま油 練りごま	681	18.0	30.5	2.9
5	木	○		ご飯 ポテト ★白身魚の甘酢あん ★水菜と卵のスープ	★白身魚 鶏肉 ★鶏卵		★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ピーマン ハセリ みずかけな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ セロリー だいごん	米 小麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 マーガリン	728	16.4	25.1	2.9
6	金	○		★二色丼 ★さつま汁 野菜磯和え	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	★鶏卵	のり ★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ごぼう だいごん ねぎ	米 上白糖 こんにやく さつまいも	サラダ油 ごま	801	17.5	33.9	3.0
10	火	○		ご飯 野菜胡麻和え ★千草焼き ★みそ汁	★鶏卵 油揚げ みそ	ハム	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ ★乾しいたけ えのきたけ はくさい だいごん ねぎ	米 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	692	16.7	28.9	3.6
11	水	○		★五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵		★飲用牛乳 (200ml) ヨーグルト	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 もも・パイナップル・みかん缶	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 粉糖	サラダ油 ごま油	730	17.6	28.4	2.9
12	木	○		ポークカレー 和風サラダ 果物(巨峰)	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 きゅうり 巨峰	米 小麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 バター ごま	831	14.6	31.0	3.3
13	金	○		ご飯 ★ししゃもの揚げたれがけ ★切干大根の煮付け ★五目汁	油揚げ 鶏肉 豆腐		★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも こんぶ	にんじん こまつな	しょうが 切干しいごん だいごん	米 でん粉 三温糖	ごま サラダ油	739	17.2	29.0	4.1
16	月	○		さつまいもご飯 ★ぎせい豆腐 みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	★鶏卵 みそ	こんぶ ★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 かぶ	米 さつまいも 上白糖 でん粉	ごま サラダ油	691	17.4	30.1	2.9
17	火	○		ご飯 ★さばのごま味噌焼き のりのつくだ煮 ★七菜汁	★さば みそ 鶏肉		★飲用牛乳 (200ml) のり	にんじん こまつな	えのきたけ だいごん ★乾しいたけ ごぼう	米 上白糖 ★さといも でん粉	ごま	709	18.3	27.5	3.1
18	水	○		ぶどうパン キャベツサラダ ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 だいず ツナ		★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん トマト缶詰 ハセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ もやし コーン	米 小麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	オリーブ油 サラダ油 ごま	786	17.3	37.4	4.2
19	木	○		きのこご飯 おろし和え ★さんまの塩焼き かぼちゃのみそ汁	油揚げ ★さんま みそ		★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	しめじ えのきたけ まいたけ もやし だいごん ごぼう ねぎ	米	サラダ油	760	15.7	33.5	3.1
20	金	○		★コーンピラフ パミセリス- おかしなお菓子な目玉焼き	鶏肉 ベーコン 手こ豆		★飲用牛乳 (200ml) 寒天 調理用牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース セロリー もも缶詰	米 小麦 じゃがいも パミセリス 上白糖	バター サラダ油	731	12.6	24.4	2.7
23	月	○		★菜めし ★小松菜のしらす和え ★肉じゃが	豚肉 ★さつま揚げ		★飲用牛乳 (200ml) ★しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米 じゃがいも こんにやく 三温糖	ごま サラダ油	672	17.0	20.0	3.1
24	火	○		ドライカレー リボンマカロニスープ 果物(柿)	豚肉 鶏肉		★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう マッシュルーム コーン 柿	米 小麦 薄力粉 じゃがいも リボンマカロニ	バター サラダ油	831	13.6	24.0	3.5
25	水	○		ミルクパン ★ツナのチーズローフ オニオンスープ	ツナ ★鶏卵 ベーコン	鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん ピーマン	ねぎ たまねぎ	ミルクパン パン粉 じゃがいも ホイールマカロニ	サラダ油	733	19.1	40.5	3.3
26	木	○		ご飯 きのこの炒め物 ★白身魚の西京焼き ★沢煮椀	★白身魚 西京みそ 鶏肉 豆腐		★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ えのきたけ たまねぎ だいごん ねぎ ★乾しいたけ	米	サラダ油 バター	606	20.6	18.9	2.7
27	金	○		★チャーハン 春雨スープ 揚げ餃子	焼き豚 ★鶏卵 ベーコン	豚肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら みずかけな	ねぎ ★グリーンピース しょうが にんにく キャベツ はくさい	米 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	827	15.5	34.7	3.2
30	月	○		麦ご飯 中華サラダ マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	セロリー にんにく しょうが ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 小麦 上白糖 でん粉 はるさめ 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	728	15.7	29.7	3.3
31	火	○		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 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ	ハセリ 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	12.8	51.0	3.0

※ 食材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21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	735	16.5	30.4	3.2	371	106	2.8	277	0.34	0.55	16	6.9