

令和5年

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	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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	★チキンライス ホワイトシチュー 果物(りんご)	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	トマトジュース にんじん パセリ(乾)	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース マッシュルーム セロリー りんご	米 じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	852	13.0	36.0	2.2
4	月	○	練馬大根スパゲティ 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)	ブロッコリー	だいごん たまねぎ しょうが りんご	スパゲッティ 三温糖 上白糖 上新粉 薄力粉	バター サラダ油 ごま油	813	15.2	31.4	3.1
5	火	○	ご飯 ★いかのかりんとう揚げ きのこことじゃがいものソテー ★沢煮椀	★いか 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しょうが にんにく しめじ ★生しいたけ だいごん ねぎ ★乾しいたけ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 バター	726	18.4	24.4	3.1
6	水	○	★親子丼 じゃが芋と生揚げのみそ汁 果物(みかん)	鶏肉 ★かまぼこ ★鶏卵 生揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	たまねぎ 根深ねぎ きくらげ ★グリーンピース みかん	米 こんにゃく 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	742	18.1	21.2	3.1
7	木	○	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) 海藻ミックス 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 もやし きゅうり コーン	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	807	13.0	31.2	3.4
8	金	○	ご飯 ★さばのみそ煮 三色浸し ★白雪汁	★さば みそ 鶏肉 ★はんぺん	★飲用牛乳 (200ml) わかめ こんぶ	ごまつな にんじん みずかけな	ねぎ しょうが もやし えのきたけ だいごん	米 三温糖 でん粉	ごま	756	18.0	27.1	3.3
11	月	○	麦ご飯 ★肉豆腐 ★じゃこと水菜の和え物	豚肉 わかめ ★なると 焼き豆腐	★飲用牛乳 (200ml) 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	米 麦 しらたき 焼きふ 上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	728	19.2	22.6	2.9
12	火	○	ご飯 ★魚のバーベキューソース 野菜磯和え ★かきたま汁	★白身魚 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) のり	ごまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ りんご もやし だいごん えのきたけ	米 でん粉 上白糖	サラダ油 ごま	662	17.4	25.4	3.1
13	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 ごまつな	にんにく ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン	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	803	13.8	34.2	3.2
14	木	○	昆布ご飯 ★千草焼き ★利休汁	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 ハム みそ	刻み昆布 ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	ごぼう たけのこ ★乾しいたけ えのきたけ かぶ ねぎ はくさい	米 こんにゃく 上白糖 三温糖	サラダ油 練りごま	731	16.1	32.7	3.3
15	金	○	ご飯 のりのつくだ煮 ★ししゃもの石垣揚げ ★白菜の豚汁	豚肉 豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml) のり ★ししゃも	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 上白糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも	ごま サラダ油	805	18.4	29.3	3.2
18	月	○	ご飯 ★家常豆腐 ★にらと卵のスープ	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく ★乾しいたけ たけのこ キャベツ はくさい	米 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	750	18.4	31.4	3.4
19	火	○	ご飯 豚肉のジンギスカン焼き ★石狩汁 果物(みかん)	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 みかん	米 三温糖 じゃがいも (塊莖、生)	サラダ油 ごま	779	19.9	24.7	2.9
20	水	○	★パエリア リボンマカロニスープ アセロラゼリー	鶏肉 ★むきえび ★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 ★グリーンピース コーン パイン缶詰	米 じゃがいも リボンマカロニ アセロラ 上白糖	バター サラダ油	694	18.9	24.0	2.9
21	木	○	★エクレアパン ブラウンシチュー コーンサラダ	豚肉 白いんげん豆	★飲用牛乳 (200ml) 生クリーム	にんじん トマト加工品 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	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	942	14.9	39.2	3.2
22	金	○	ご飯 ★魚の南部焼き ゆず入りおひたし ★かぼちゃ入りみそ汁	★白身魚 豚肉 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん 西洋かぼちゃ	はくさい ゆず果汁 だいごん ごぼう ねぎ	米 上白糖	ごま	641	20.8	17.3	3.1

※ 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	764	17.0	28.7	3.1	383	112	3.1	264	0.35	0.53	21	7.3