

令和6年

5月献立表

石神井東中学校

実施日	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				
1	水	○	ぶどうパン ★クラムチャウダー コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン ★あさり(水煮)	★飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 バター ごま	789	15.5	42.3	3.5
2	木	○	★八宝おこわ ★青菜のしらす和え ★あらはんべん汁 抹茶プリン	鶏肉 ☆むきえび ★あらはんべん	★飲用牛乳(200ml) ★しらす干し イナアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	新たけのこ ★乾しいたけ ★グリーンピース もやし えのきたけ だいこん	米 もち米 だん粉 上白糖 甘納糖(あずき)	ごま油	715	18.3	27.3	3.2
7	火	○	ごぼうと鶏ひき肉のご飯 ★ししゃもの青のり揚げ 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 削り節 絹ごし豆腐	★飲用牛乳(200ml) ★ししゃも あおのり こんぶ カットわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	米 薄力粉	サラダ油	753	18.7	30.6	3.1
8	水	○	★みそラーメン フルーツヨーグルト	みそ 豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳(200ml) ヨーグルト	にんじん こまつな	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 パインアップル・もも・みかん缶詰	蒸し中華めん 上白糖	ごま油 ラード サラダ油	677	16.5	27.5	3.1
9	木	○	キムチチャーハン ジャンボシューマイ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 だいず ベーコン 絹ごし豆腐	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン ねぎ	キムチ たまねぎ しょうが ねぎ はくさい	米 しゅうまいの皮 だん粉 はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	800	16.1	30.7	3.1
10	金	○	ご飯 ★魚の黄金焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	★白身魚 豚肉 みそ 油揚げ	★飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 チーズ カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい	米 ごんにやく 三温糖 ジャがいも	★マヨネーズ サラダ油 ごま	725	17.0	30.9	2.8
13	月	○	★チキンライス ★ツナのチーズローフ オニオンスープ	鶏肉 ツナ ★鶏卵 ベーコン	★飲用牛乳(200ml) チーズ	トマト缶詰 にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース ねぎ	米 パン粉 ジャがいも リボンマカロニ	バター サラダ油	797	16.6	36.9	3.1
14	火	○	ご飯 ★四川豆腐 パンサンスウ 果物(美生柑)	豚肉 絹ごし豆腐 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 美生柑	米 上白糖 だん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	758	14.7	28.5	3.0
15	水	○	はちみつレモン-toast ミネストローネ 胡麻ドレサラダ	ベーコン だいず	★飲用牛乳(200ml)	にんじん トマト缶詰	レモン にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり コーン	食パン はちみつ ジャがいも シエルマカロニ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま	717	12.8	41.8	2.4
16	木	○	昆布ご飯 ★かくさ卵 ★吉野汁	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 ★なると	刻み昆布 ★飲用牛乳(200ml)	にんじん こまつな	ごぼう ★乾しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ	米 麦 ごんにやく 上白糖 だん粉	サラダ油	742	17.7	30.1	3.4
17	金	○	★カレーパフ ポテトフライ シエルマカロニスープ	鶏肉 ☆むきえび 手切豆	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン パセリ 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 シエルマカロニ	バター サラダ油	715	16.1	28.4	2.9
20	月	○	★ピースコーンご飯 鯖の照り焼き 野菜のお浸し みそ汁	さわら 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml) わかめ	こまつな にんじん	コーン ★グリーンピース(生) キャベツ もやし だいこん えのきたけ	無洗米B(東米商) 車糖(上白糖)	ごま	654	18.2	23.4	3.1
21	火	○	麦ご飯 ★肉豆腐 ★じゃこと水菜の和え物	豚肉 ★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 水菜	たまねぎ ★乾しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 しらすたけ 焼きふ 上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	732	19.1	22.6	3.0
22	水	○	★小松菜のクリームスパゲティ ポテトサラダ	ベーコン ★あさり(水煮)	★調理用牛乳 生クリーム ★飲用牛乳(200ml) チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 サラダ油	848	14.3	42.0	2.8
23	木	○	ご飯 ★さばのご味噌焼き ★ひじきの煮物 ★むらくも汁	★さば みそ 油揚げ 大豆 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml) ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ	米 上白糖 ごんにやく だん粉	ごま サラダ油	728	18.1	30.9	3.0
24	金	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★胡瓜と大根のおかか和え みそ汁	鶏肉 凍り豆腐 ★鶏卵 粉かつお 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml) ★しらす干し	にんじん	たまねぎ しめじ ★グリーンピース きゅうり だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	米 ごんにやく 三温糖 だん粉 ジャがいも	サラダ油 ごま油 ごま	749	18.2	26.4	3.6
27	月	○	ご飯 いわしのかば焼き 野菜磯和え ★すずしろ汁	いわし 豚肉 絹ごし豆腐	★飲用牛乳(200ml) あまのり こんぶ	ほうれんそう にんじん 水菜	しょうが もやし だいこん	米 だん粉 三温糖	ごま サラダ油	713	18.5	27.5	3.0
28	火	○	★二色丼 ★切干大根の煮付け ★みそ汁	豚肉 みそ ★鶏卵 油揚げ	焼きのり ★飲用牛乳(200ml) わかめ	にんじん こまつな	しょうが 切干しいたけ かぶ	米 上白糖 三温糖	サラダ油	788	18.3	33.2	3.1
29	水	○	揚げパン 果物(美生柑) ★ワンタンスープ	きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳(200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ 美生柑	ミルクパン 上白糖 ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	728	15.7	38.3	3.0
30	木	○	ご飯 ★あじの香味焼き ごまポテト 油揚げと小松菜のみそ汁	★あじ みそ 油揚げ	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま バター	631	19.7	23.2	2.9
31	金	○	★チキンカツカレー わかめサラダ	鶏肉	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 薄力粉 パン粉 ざらめ糖 米粉 上白糖	サラダ油 ごま油	886	14.4	32.2	2.8

※ 食材購入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

5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	745	16.8	31.4	3.0	389	110	3.3	253	0.31	0.53	16	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