

令和6年

6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日(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	○	ココアパン ★マカロニグラタン ベーコンと野菜スープ	★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	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	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	813	15.2	43.1	3.3
5	水	○	ホイコーロー丼 ★中華卵スープ 果物(美生柑)	豚肉 豆みそ 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml)	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ 美生柑	米 麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	735	17.5	24.9	3.3
6	木	○	麦ご飯 揚げ牛蒡の甘辛 みそ汁 いわしの梅煮	いわし 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん ごまつな	梅干し ねぎ しょうが ごぼう だいごん えのきたけ	米 麦 三温糖 でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	747	15.9	23.6	3.5
7	金	○	ご飯 ★小松菜のしらす和え ★厚あげと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml) ★しらす干し	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ★乾しいたけ もやし	米 上白糖 でん粉	サラダ油	770	19.2	30.4	2.9
10	月	○	★ひじきご飯 ★さば文化干し ★利休汁	鶏肉 油揚げ だいず ★さば文化干し みそ	ひじき ★飲用牛乳(200ml) こんぶ	にんじん ごまつな	★グリーンピース かぶ ごぼう ★乾しいたけ ねぎ はくさい	米 こんにやく 三温糖	サラダ油 練りごま	814	17.4	41.7	3.6
11	火	○	麦ご飯 ★カリカリじゃこサラダ ★肉じゃが	豚肉 ★さつま揚げ	★飲用牛乳(200ml) ★ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ きゅうり だいごん	米 麦 じゃがいも しらす 三温糖	サラダ油	728	15.7	22.0	2.3
12	水	○	スパゲティ・ミートソース ツナサラダ	豚肉 だいず ツナ	チーズ ★飲用牛乳(200ml) チーズ	パセリ にんじん トマト(ビュレー)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま	794	18.3	36.3	3.1
13	木	○	ご飯 ★千草焼き 野菜胡麻和え ★五目汁	★鶏卵 ハム 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳(200ml) こんぶ	にんじん ごまつな 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 上白糖	サラダ油 ごま	693	16.9	30.0	2.9
14	金	○	★梅ちりめんご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ ★けんちん汁	★鶏卵 鶏肉 豆腐	★ちりめんじゃこ ★ししゃも ★飲用牛乳(200ml) あおのり こんぶ	にんじん ごまつな	かりかり梅 むきえだまめ ごぼう だいごん	米 麦 薄力粉 こんにやく	ごま油 ごま サラダ油	648	17.6	30.7	2.9
17	月	○	豆わかめご飯 ★ミートオムレツ ★うすくず汁	だいず 豚肉 ★鶏卵 豆腐 ★かまぼこ	わかめご飯の素 ★飲用牛乳(200ml) ★調理用牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ ★乾しいたけ だいごん	米 三温糖 じゃがいも でん粉 ★マヨネーズ	ごま サラダ油	753	17.7	34.2	2.9
18	火	○	ボーグカレー 和風サラダ	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	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	832	14.7	31.0	3.3
19	水	○	高菜チャーハン ★きびなごの南蛮漬 ★太平燕	豚肉 ★むきえび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳(200ml) ★きびなご	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ たまねぎ ★乾しいたけ たけのこ	米 麦 でん粉 上白糖 ほろさめ	ごま油 サラダ油	766	17.2	25.5	3.3
20	木	○	★ジャージャー麺 おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 みそ 豆みそ	★飲用牛乳(200ml) てんぐき 調理用牛乳	にんじん	ちやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ ★乾しいたけ もも缶	米 麦 三温糖 でん粉 上白糖	サラダ油 ごま油 ごま	738	16.4	34.8	3.1
21	金	○	ご飯 ★魚のパン粉焼き ポテトフライ ★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	パセリ チンゲンサイ	セロリー しょうが にんにく たまねぎ だいごん	米 じゃがいも パン粉 でん粉	サラダ油 ★マヨネーズ	712	16.6	31.3	2.5
24	月	○	ご飯 ★白身魚の甘酢あん ★トックスープ	★白身魚 豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン 水菜	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ セロリー ★乾しいたけ だいごん	米 麦 でん粉 三温糖 トック	サラダ油 ごま油	675	17.2	22.7	2.6
25	火	○	麦ご飯 ★ぎせい豆腐 ★しゃべこと汁 手作りふりかけ	粉かつお 鶏肉 豆腐 ★鶏卵 油揚げ	★飲用牛乳(200ml) ★いかなご(魚干し) こんぶ	にんじん ごまつな	ねぎ ★乾しいたけ だいごん	米 麦 上白糖 でん粉 こんにやく ★さといも	ごま サラダ油	737	18.7	28.7	2.5
26	水	○	ミルクパン ★コーンシチュー 果物(メロン)	ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳(200ml) チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー メロン	ミルクパン じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	719	14.3	38.9	2.6
27	木	○	★チキンライス ★イタリアンスープ	鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml) チーズ	トマト缶詰 にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★グリーンピース コーン	米 麦 じゃがいも パン粉	サラダ油	701	15.7	27.6	3.2
28	金	○	★中華丼 ★えのきとにらのスープ	豚肉 ★いか ★うずら卵 ★なると 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	674	18.2	25.9	3.3

※ 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

6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	739	16.8	30.9	3.0	393	107	3.0	255	0.34	0.54	15	6.7
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