

令和6年

7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							
1	月	○	ご飯 ★ししゃもの石垣揚げ ★しらす入りおひたし みそ汁	★鶏卵 生揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも ★しらす干し	こまつな にんじん	もやし なす ねぎ	米 薄力粉 パン粉	ごま ごま油	749	17.8	30.2	2.8	☺	☺	☺
2	火	○	夏野菜のカレー 海藻サラダ	豚肉	ヨーグルト ★飲用牛乳 (200ml) 海藻ミックス カットわかめ	さやいんげん かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし きゅうり コーン	米 麦 薄力粉 上白糖	サラダ油 バター ごま ごま油	795	12.1	31.5	3.2	☺	☺	☺
3	水	○	レーズンパン ★スペイン風オムレツ パイザンヌスープ	ベーコン ウインナー ★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml)	パセリ にんじん かぶ こまつな	たまねぎ セロリー にんにく かぶ	ぶどうパン じゃがいも	バター サラダ油	675	17.5	41.7	3.4	☺	☺	☺
4	木	○	★スパイシーピラフ コーンポテト ABCスープ	ウインナー ★えび 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも ABCマカロニ	バター サラダ油	654	13.6	26.0	3.0	☺	☺	☺
5	金	○	★ちらし寿司 ★天の川スープ ミルクゼリーピーチソースかけ	凍り豆腐 ★鶏卵 豚肉 ★かまぼこ	のり ★飲用牛乳 (200ml) パールアガー 調理用牛乳	にんじん 切りみつば	★乾しいたけ かんぴょう だいこん 桃缶 レモン果汁	米 上白糖 でん粉 はるさめ 星麩	サラダ油	772	13.5	26.3	3.3	☺	☺	☺
8	月	○	とうきびご飯 ★さばのみぞれ煮 かぼちゃのみそ汁	★さば 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	あさつき かぼちゃ にんじん こまつな	コーン しょうが だいこん	米 もち米 三温糖	ごま	702	17.3	28.5	3.1	☺	☺	☺
9	火	○	麦ご飯 ★麻婆なす豆腐 ★にらと卵のスープ	豚肉 レンズまめ 豆腐 八丁味噌 豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	しょうが にんにく ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ なす はくさい	米 麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	759	16.2	32.1	3.0	☺	☺	☺
10	水	○	ミルクパン ★ラゲー(シチュー) ★魚のラビゴットソース焼き	★白身魚 ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) ★調理用牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ピクルス マッシュルーム コーン セロリー	ミルクパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	701	20.0	41.0	2.9	☺	☺	☺
11	木	○	ジャンバラヤ パセリポテト リボンマカロニスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン	米 じゃがいも リボンマカロニ	サラダ油 バター	718	14.9	31.7	2.7	☺	☺	☺
12	金	○	ご飯 ★いかのかりんとう揚げ ★きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	★いか 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ ★しらす干し	にんじん こまつな	しょうが きゅうり	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	673	18.1	23.9	3.3	☺	☺	☺
16	火	○	★あぶたま井 とうがん汁 果物(小玉すいか)	油揚げ ★焼き竹輪 ★鶏卵 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	たまねぎ ★乾しいたけ ★グリーンピース まいたけ しょうが とうがん 小玉すいか	米 麦 三温糖 でん粉	サラダ油	684	15.8	25.4	2.9	☺	☺	☺
17	水	○	練馬大根スパゲッティ ブロッコリーのナムル ★リンゴのマフィン	ツナ ★鶏卵	あまのり(焼きのり) ★飲用牛乳 (200ml)	こねぎ ブロッコリー	だいこん りんご	スパゲッティ 上白糖 上新粉 薄力粉	オリーブ油 ごま油 サラダ油	868	15.6	32.9	3.0	☺	☺	☺
18	木	○	タコライス(沖縄の郷土) ★ゴーヤのかき揚げ もずくスープ	豚肉 だいず ★鶏卵 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) ★ちりめんじゃこ もずく	にんじん トマト缶詰	にんにく たまねぎ キャベツ にがうり ねぎ えのきたけ	米 麦 三温糖 さつまいも 薄力粉 でん粉	サラダ油	837	15.4	27.4	2.5	☺	☺	☺

※ 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13回

7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	737	15.9	30.7	3.0	355	105	2.8	247	0.31	0.50	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