

令和6年

9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				
3	火	ミルク コーヒー	ジャンバラヤ ポテトフライ ABCスープ	豚肉 ウィンナー 鶏肉	★ミルクコーヒー	にんじん 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 キャベツ	米 じゃがいも ABCマカロニ	サラダ油 バター	756	13.8	33.8	2.6
4	水	○	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ★乾しいたけ みかん・もも・パイン缶詰	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 水あめ	サラダ油 ごま油 すりごま	758	15.5	30.2	3.1
5	木	○	★ひじきごはん ★卵焼き ★のっぺい汁	鶏肉 油揚げ だいず ★鶏卵 豚肉	ひじき ★飲用牛乳 (200ml) あおのり	にんじん ごまつな	★グリーンピース だいこん	米 こんにやく 三温糖 上白糖 ★さといも こんにやく 竹輪ふ	サラダ油	701	17.2	30.8	3.0
6	金	○	ご飯 ★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 みずかけな	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 だいこん	米 でん粉 三温糖	サラダ油 ごま油	672	17.9	23.6	3.3
9	月	○	チキンカレー 和風サラダ 果物(巨峰)	鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ ダイスチーズ	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 巨峰	米 麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 バター 炒りごま	828	12.9	31.7	3.3
10	火	○	ご飯 ★さばのごまみそ焼き 野菜のり and え ★吉野汁	★さば みそ 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml) のり	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 上白糖 でん粉	炒りごま	691	18.7	30.3	3.1
11	水	○	ぶどうパン ★マカロニグラタン コールスローサラダ	★鶏卵 鶏肉	★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 もやし きゅうり	ぶどうパン マカロニ 薄力粉 パン粉 上白糖	サラダ油 バター 炒りごま	842	15.0	39.1	3.2
12	木	○	ご飯 ★春巻き パセリポテト ★チゲスープ	豚肉 ★むきえび 豆みそ みそ 絹ごし豆腐	★飲用牛乳 (200ml)	パセリ にんじん にら	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく はくさい ★乾しいたけ キムチ	米 はるさめ 上白糖 でん粉 薄力粉 春巻きの皮 じゃがいも	サラダ油 ごま油 バター	810	16.1	28.8	3.3
13	金	○	栗ご飯 ★魚の利休揚げ ★むらくも汁 アセロラゼリー	★白身魚 ★鶏卵 ゼラチン	こんぶ ★飲用牛乳 (200ml) 寒天	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ パイン缶詰	米 もち米 薄力粉 でん粉 アセロラ 上白糖	ぐり 炒りごま サラダ油	787	17.1	27.4	2.8
17	火	○	昆布ごはん ★白菜の豚汁 お月見白玉あずき	鶏肉 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ あずき	刻み昆布 ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが はくさい ねぎ	米 麦 こんにやく 上白糖 じゃがいも 冷凍白玉団子 三温糖	サラダ油	832	15.3	20.8	3.0
18	水	○	なすのミートソースパグティ ツナサラダ	豚肉 ツナフレーク	チーズ ★飲用牛乳 (200ml)	パセリ にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	マカロニ 三温糖 上白糖	オリーブ油 サラダ油	821	17.8	38.4	3.2
19	木	○	★大山おこわ ★いわしのつみれ汁 果物(二十世紀梨)	★白ちくわ 油揚げ いわし ★白身魚 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	★乾しいたけ ごぼう だいこん ねぎ しょうが 梨	米 もち米 こんにやく でん粉	サラダ油	688	16.7	22.8	3.0
20	金	○	ご飯 ★ししゃもみりん焼き じゃがいものベーコン炒め ★けんちん汁	ベーコン 鶏肉 絹ごし豆腐	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	米 じゃがいも 上白糖 こんにやく ★さといも	炒りごま(白) 米ぬか油	673	19.0	26.6	3.0
24	火	○	ご飯 ★厚あげと豚肉のみそ炒め ★小松菜のしらす和え	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
25	水	○	はちみつレモントースト チリコンカン パリパリサラダ	ベーコン 豚肉 白いんげん豆	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん トマトピューレー パセリ	レモン にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ	蜜パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 シュールマカロニ しゅうまいの皮 上白糖	マーガリン サラダ油 バター ごま油	781	13.0	44.4	3.2
26	木	○	ご飯 いわしのかば焼き 白菜胡麻和え ★うすくず汁	いわし 油揚げ 絹ごし豆腐 ★蒸しかまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが はくさい えのきたけ ★乾しいたけ だいこん	米 でん粉 三温糖 上白糖	サラダ油 炒りごま	680	17.5	25.4	3.2
27	金	○	キムチチャーハン ジャンボシューマイ ★えのきとにらのスープ	豚肉 だいず 絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ピーマン にら	キムチ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	サラダ油 炒りごま ごま油	737	17.9	31.8	3.2
30	月	○	★わかめしらすご飯 ★ふくさ卵 じゃがいものみそ汁	鶏肉 ★鶏卵 削り節 みそ 油揚げ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml) こんぶ カットわかめ	ごまつな にんじん	★乾しいたけ たまねぎ ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	663	18.0	25.7	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18回

9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	749	16.5	30.3	3.1	375	110	3.0	237	0.35	0.49	15	7.1
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