

令和6年

10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				給食実施					
				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年	2年	3年	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	火	○	ドライカレー シェルマカロニスープ 果物(巨峰)	豚肉 鶏肉 いんげん豆	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう マッシュルーム 粒コーン 巨峰	米 麦 薄力粉 じゃがいも シェルマカロニ	バター サラダ油	860	14.2	24.5	3.3	☺	☺	☺	
2	水	○	レーズンパン ★クラムチャウダー イタリアンサラダ	鶏肉 ベーコン ★あさり ハム	★飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	レーズンパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 バター	838	15.1	42.0	3.3	☺	☺	☺	
3	木	○	焼き鶏ご飯 ★しめじとじゃがいもの汁 ★みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml)	刻みのり ★みそ汁	にんじん ごまつな	ねぎ にんにく しめじ たまねぎ えのきたけ	米 ざらめ糖 水あめ 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター	689	16.4	26.1	3.0	☺	☺	☺
4	金	○	ご飯 ★魚のパン粉焼き ★ひじきの煮物 みそ汁	★白身魚 油揚げ 大豆 削り節 生揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml)	ひじき	パセリ にんじん ごまつな	だいごん ねぎ	米 パン粉 上白糖 こんにやく	オリーブ油 バター サラダ油	668	19.5	24.3	2.8	☺	☺	☺
7	月	○	ごきつねご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ ★みそ汁	豚肉 油揚げ ★鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	★飲用牛乳(200ml)	★ししゃも あおのり カットわかめ	にんじん ごまつな	はくさい	米 三温糖 薄力粉 じゃがいも	サラダ油	699	18.6	28.7	3.4	☺	☺	☺
8	火	○	ポークカレー わかめサラダ	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 中ざら糖 ごま	サラダ油 バター	832	14.7	31.0	3.3	☺	☺	☺
9	水	○	★五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 ★いか ★むきえび ★うずら卵	★飲用牛乳(200ml)	ヨーグルト	にんじん チングサイ	しょうが にんにく たけのこ ★乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし 桃・みかん・パイン缶・	煮し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	サラダ油 ごま油	751	17.6	28.3	2.9	☺	☺	☺
10	木	○	ご飯 ★千草焼き 野菜胡麻和え ★みそ汁	★鶏卵 ハム 油揚げ みそ	★飲用牛乳(200ml)	カットわかめ	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 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	689	16.7	28.9	3.3	☺	☺	☺
11	金	○	まいたけと豚バラのご飯 鮭の西京焼き ★すずしる汁	豚肉 さけ 西京みそ 絹ごし豆腐	★飲用牛乳(200ml)	ごんぼ	にんじん みずかけな	しょうが にんにく ごぼう まいたけ だいごん	米 でん粉	サラダ油	684	20.7	28.4	3.0	☺	☺	☺
15	火	○	麦ご飯 ★マーボー豆腐 パンサンスウ	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ハム	★飲用牛乳(200ml)		にんじん にんじん	セロリー にんにく しょうが ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ ごま	サラダ油 ごま油 ごま	744	16.0	29.6	3.3	☺	☺	☺
16	水	○	★八宝おこわ ★厚焼き卵 ★はんぺん汁	鶏肉 ★むきえび ★鶏卵 ★はんぺん	★飲用牛乳(200ml)	★しらす干し	にんじん みずかけな ごまつな	たけのこ ★乾しいたけ ★グリーンピース たまねぎ ★干しいたけ えのきたけ だいごん	米 もち米 三温糖 でん粉	ごま油 サラダ油	711	21.3	29.4	2.9	☺	☺	☺
17	木	○	揚げパン ★ワンタンスープ 果物(りんご)	きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳(200ml)		にんじん にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ りんご	ミルクパン 上白糖 ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	750	15.0	37.3	3.0	☺	☺	☺
18	金	○	きのご飯 さんまの塩焼き おろし和え かぼちゃのみそ汁	油揚げ さんま みそ	★飲用牛乳(200ml)		にんじん ごまつな	しめじ えのきたけ まいたけ もやし だいごん ごぼう ねぎ	米	サラダ油	760	15.7	33.5	3.0	☺	☺	☺
21	月	○	ご飯 ★家常豆腐 ★沢煮椀 果物(柿)	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	★飲用牛乳(200ml)		にんじん ごまつな	しょうが にんにく ★乾しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ だいごん 柿	米 上白糖 でん粉	サラダ油	785	17.9	29.1	3.4	☺	☺	☺
22	火	○	★きのごらムスバゲティ ★スイートポテト	ベーコン ★鶏卵	★調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) ★飲用牛乳(200ml)	ごまつな	たまねぎ しめじ まいたけ		スバゲッティ 薄力粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 バター	898	11.8	39.2	2.2	☺	☺	☺
23	水	○	ご飯 油淋鶏 ポイルキャベツ ★わかめと卵のスープ	鶏肉 絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml)	カットわかめ	にんじん チングサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	米 でん粉 米粉 上白糖	ごま油 ごま	712	15.4	30.1	2.6	☺	☺	☺
25	金	○	ご飯 ★さばのカレー風味揚げ ジャーマンポテト ★かきたま汁	★さば ベーコン ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml)		パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいごん えのきたけ	米 でん粉 じゃがいも	サラダ油	816	15.5	33.0	2.4	☺	☺	☺
28	月	○	ご飯 ★魚のバーベキューソース ★じゃこと水菜の和え物 みそ汁	★白身魚 油揚げ カットわかめ みそ	★飲用牛乳(200ml)	★ちりめんじゃこ	きょうな にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ りんご きゅうり キャベツ なす	米 でん粉 上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油	718	18.3	25.7	3.5	☺	☺	☺
29	火	○	★バエリア ポテトフライ ベーコンと野菜スープ	鶏肉 ★むきえび ★いか ベーコン	★飲用牛乳(200ml)		パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも リボンマカロニ	オリーブ油 バター サラダ油	738	15.7	33.3	3.0	☺	☺	☺
30	水	○	ご飯 のりのつくた煮 ★ぎせい豆腐 ★さつま汁	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 みそ	★飲用牛乳(200ml)	もみのり	にんじん	★乾しいたけ ねぎ ごぼう だいごん	米 上白糖 でん粉 こんにやく さつまいも	サラダ油	780	17.4	28.0	3.2	☺	☺	☺
31	木	○	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー コーンサラダ	鶏肉	★飲用牛乳(200ml)	調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 粒コーン	食パン 薄力粉 じゃがいも 上白糖	マーガリン バター サラダ油	824	12.6	50.8	3.4	☺	☺	☺

※ 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21回

10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	759	16.3	31.8	3.1	384	110	3.1	270	0.31	0.53	18	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