

11月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				おもにエネルギーとなる		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日総量 (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	金	○		ご飯 ★魚みそマヨ焼き ★切干大根の煮付け ★白菜のみそ汁	★白身魚 みそ 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリー 切干しいごん はくさい えのきたけ	米 三温糖	★マヨネーズ	714	18.9	27.7	3.5	☺	☺	☺
5	火	○		さつまいもご飯 さんまのかば焼き 野菜のり和え ★みそ汁	さんま 絹ごし豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml) のり カットわかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいごん ねぎ	もち米 米 さつまいも でん粉 三温糖	黒ごま サラダ油 ごま	811	15.4	36.2	3.7	☺	☺	☺
6	水	○		ご飯 ホイコーロー 春雨スープ 果物(りんご)	八丁味噌 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん 水菜	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい りんご	米 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	782	13.6	25.0	2.8	☺	☺	☺
7	木	ジョア		小松菜のクリームスパゲッティ ポテトサラダ 果物(みかん)	鶏もも ベーコン	調理用牛乳 生クリーム ジョア チーズ	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン みかん	スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 サラダ油	852	13.3	36.2	2.6	☺	☺	☺
8	金	○		麦ご飯 ★ししゃもゴマ青のり焼き 揚げ牛蒡の甘辛 みそ汁	油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも あおのり カットわかめ	ごまつな にんじん	ごぼう	米 麦 でん粉 米粉 上白糖 じゃがいも	ごま サラダ油	717	15.9	26.4	2.9	☺	☺	☺
11	月	○		ご飯 ★さばの柚子味噌焼き ★小松菜のしらす和え ★のっぺい汁	★さば みそ 豚肉 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml) ★しらす干し	ごまつな にんじん	ゆず もやし だいごん	米 上白糖 ★さといも こんにやく 竹輪ふ	ごま サラダ油	727	19.5	31.6	3.2	☺	☺	☺
12	火	○		ご飯 ★まさご揚げ 青菜のわさび和え ■みそ汁	鶏肉 押し豆腐 ★鶏卵 生揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ひじき ★しらす干し カットわかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	米 薄力粉 でん粉 上白糖 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	793	16.0	30.3	3.7	☺	☺	☺
13	水	○		食パン 手作りみかんジャム ★チーズオムレツ ミネストローネ	ハム ★鶏卵 ベーコン 鶏肉 だいず	★飲用牛乳 (200ml) チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶詰 パセリ	みかん缶詰 みかんジュース たまねぎ にんにく セロリー	食パン 上白糖 コンスターチ じゃがいも シエルマカロニ	サラダ油 オリーブ油	711	17.9	39.0	3.5	☺	☺	☺
14	木	○		★卵入り焼き豚チャーハン ★太平燕 抹茶プリン	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 ★むきえび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml) イナアカー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ★グリーンピース しょうが たまねぎ ★乾しいたけ たけのこ	米 でん粉 はるさめ 単糖 甘納豆	サラダ油 ごま油	781	17.5	32.0	2.8	☺	☺	☺
15	金	○		ふきよせご飯 ★たらのもみじ焼き ★なめこ汁	鶏肉 油揚げ ★白身魚 絹ごし豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しめじ なめこ ねぎ	米 三温糖 さつまいも	サラダ油 ★マヨネーズ	745	18.3	34.7	3.3	☺	☺	☺
18	月	○		ぶどうパン ポトフ セサミサラダ	豚肉 ウィンナー 白いんげん豆	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	ぶどうパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま	680	16.7	38.6	3.5	☺	☺	☺
19	火	○		★トマトライスのホワイトソースがけ パミセリスープ	鶏肉 ★むきえび ベーコン いんげん豆	★調理用牛乳 生クリーム ★飲用牛乳 (200ml)	トマトジュース にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ セロリー	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) じゃがいも(凍蔵、生) パミセリ(卵なし)	バター サラダ油	787	14.2	30.4	2.7	☺	☺	☺
20	水	○		★じゃこご飯 ★芋煮 辛子和え	豚肉 油揚げ 糸削り	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん わけぎ ごまつな	ねぎ だいごん まいたけ キャベツ	米 ★さといも こんにやく 上白糖	サラダ油	689	17.7	23.8	1.9	☺	☺	☺
21	木	○		ご飯 ★いかのかりんとう揚げ ポテト炒め みそ汁	★いか 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml)	パセリ ごまつな	しょうが かぶ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	721	16.6	25.7	3.4	☺	☺	☺
22	金	○		★わかめしらすご飯 ★ふくさ卵 ★具だくさんのみそ汁	★鶏卵 生揚げ みそ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	★乾しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	675	18.5	26.3	3.3	☺	☺	☺
25	月	○		麦ご飯 ★肉豆腐 ■白菜胡麻和え	豚肉 ★なると 焼き豆腐 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★乾しいたけ はくさい	米 麦 しらたき 焼きふ 上白糖	サラダ油 ごま	740	17.7	24.2	2.7	☺	☺	☺
26	火	○		★コーンピラフ ★きのこのキッシュ ペンネ入りトマトスープ	鶏肉 豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース しめじ エリンギ セロリー にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも ペンネマカロニ	バター サラダ油	793	16.7	33.3	3.3	☺	☺	☺
27	水	○		★野菜たっぷり豆乳タンメン 大学芋	豚肉 ★むきえび ★なると ★うずら卵 豆乳	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ はくさい もやし	蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 サラダ油 ごま	817	14.7	28.8	3.3	☺	☺	☺
28	木	○		チキンカツカレー 和風サラダ	鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 薄力粉 パン粉 ざらめ糖 米粉 上白糖	サラダ油 ごま	915	15.1	32.7	3.2	☺	☺	☺
29	金	○		★秋の山路ご飯 魚のゆであん焼き ★吉野汁	鶏肉 白身魚 ★なると 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しめじ ★乾しいたけ ゆず だいごん えのきたけ ねぎ	もち米 米 でん粉	むき栗 サラダ油 ぎんなん	619	21.5	24.6	2.6	☺	☺	☺

※ 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2回

11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	753	16.6	30.5	3.1	412	110	2.9	248	0.31	0.52	16	6.6
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