

令和6年

12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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	練馬大根スバゲッティ ブロッコリーのナムル リンゴのマフィン	ツナ ★鶏卵	のり ★飲用牛乳(200ml)	ごねぎ ブロッコリー	だいこん りんご	スバゲッティ 上白糖 上新粉 薄力粉	オリーブ油 ごま油 サラダ油	825	15.5	33.5	3.0
3	火	○	★ひじきご飯 ★卵焼き ★利休汁	鶏肉 油揚げ だいず ★鶏卵 みそ	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 ごぼう ★乾しいたけ ねぎ はくさい	米 こんにやく 三温糖 上白糖	サラダ油 練りごま	696	16.4	31.3	3.0
4	水	○	ご飯 ★魚の香味焼き じゃがいものきんぴら ★うすくず汁	タラ みそ 豚肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ごぼう えのきたけ ★干しいたけ だいこん	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも でん粉	炒りごま サラダ油	653	19.4	19.8	3.1
5	木	○	ご飯 手作りふりかけ ★厚あげと豚肉の味噌炒め にらと卵のスープ	粉かつお 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳(200ml)	ピーマン にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ ★乾しいたけ はくさい	米 上白糖 でん粉	炒りごま サラダ油 ごま油	842	20.2	31.1	3.4
6	金	○	ジャンバラヤ ★ポテトポレンタ ベーコンとかぶのスープ	豚肉 ウィンナー ★鶏卵 ベーコン	★飲用牛乳(200ml) チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム かぶ	米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 マッシュポテト	サラダ油 バター	768	13.4	37.4	2.7
9	月	○	ご飯 ★四川豆腐 ★広東スープ	豚肉 豆腐 ★えび ★いか	★飲用牛乳(200ml)	にんじん チンゲンサイ にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ★乾しいたけ はくさい	米 上白糖 でん粉	サラダ油 練りごま	768	17.3	32.0	4.2
10	火	○	ボークカレー 和風サラダ 果物(みかん)	豚肉	★飲用牛乳(200ml) 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 みかん	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	871	14.2	29.8	3.3
11	水	○	ミルクパン ボイルキャベツ ★ハンバーグ シエルマカロニスープ	豚肉 牛肉 ★鶏卵 鶏肉 いんげん豆	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	ミルクパン パン粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも シエルマカロニ	サラダ油	837	20.4	39.5	3.7
12	木	○	ご飯 ★さばのみそ煮 ★しらす入り三色浸し ★白玉汁	★さば みそ 鶏肉 ★かまぼこ	★飲用牛乳(200ml) こんぶ ★しらす干し	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし えのきたけ だいこん	米 三温糖 白玉団子	炒りごま サラダ油	795	17.8	27.6	3.7
13	金	○	キムチチャーハン 揚げ餃子 えのきとわかめのスープ	豚肉 豚肉 豆腐	★飲用牛乳(200ml) わかめ	にんじん ピーマン にら	キムチ しょうが にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ	米 麦 ぎょうざの皮 でん粉	サラダ油 炒りごま ごま油	710	15.5	31.8	3.1
16	月	○	★チキンライス ホワイトシチュー 果物(りんご)	鶏肉 ベーコン いんげん豆	★飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	トマトジュース にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース マッシュルーム セロリー りんご	米 じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	851	12.9	36.0	2.2
17	火	○	★みそラーメン キャラメルポテト	みそ 豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン	蒸し中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 ラード サラダ油 バター	803	13.8	34.2	3.2
18	水	○	昆布ご飯 ★ししゃもの石垣揚げ ★白雪汁	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 ★あらははんぺん	昆布 ★飲用牛乳(200ml) ★ししゃも	にんじん みずかけな	ごぼう えのきたけ だいこん	米 麦 こんにやく 上白糖 薄力粉 パン粉 でん粉	サラダ油 炒りごま	820	18.4	32.5	3.3
19	木	○	ご飯 豚肉のジンギスカン焼き 石狩汁 果物(みかん)	豚肉 さけ 豆腐 みそ	★飲用牛乳(200ml)	にんじん ピーマン	ねぎ にんにく りんご たまねぎ もやし はくさい みかん	米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 炒りごま	770	19.2	24.9	2.9
20	金	○	ご飯 ゆず入りおひたし かぼちゃ入りみそ汁	さけ 豚肉 みそ	★飲用牛乳(200ml)	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	はくさい ゆず果汁 だいこん ごぼう ねぎ	米 上白糖	炒りごま	669	21.2	19.5	3.0
23	月	○	★エクレアパン ブラウンシチュー コーンサラダ	豚肉 いんげん豆	★飲用牛乳(200ml) 生クリーム	にんじん トマトピューレー ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン チョコレート じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	サラダ油 バター	932	14.9	39.0	3.2
24	火	○	★エビピラフ ★イタリアンスープ いちご豆乳ゼリー	ウィンナー ★えび 鶏肉 ★鶏卵 豆乳 ゼラチン	★飲用牛乳(200ml) チーズ 寒天	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	米 じゃがいも パン粉 上白糖 いちごジャム とうもろこしでん粉	サラダ油 バター	784	16.3	30.1	3.0

※ 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17回

12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	788	16.8	31.5	3.2	374	113	3.0	268	0.41	0.54	20	7.5
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