

令和7年

1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食料 (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							
9	木	○	赤飯 ★松風焼き ★七草卵汁	ささげ 鶏肉 豚肉 ★鶏卵 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん だいごんの葉 ごまつな かぶの葉 せり きょうな	ねぎ ★乾しいたけ だいごん かぶ	米 もち米 パン粉 三温糖 でん粉	ごま サラダ油	758	18.2	27.1	3.2	😊	😊	😊
10	金	○	ご飯 ★さばの柚子味噌焼き 野菜磯和え おしるこ	★さば みそ あずき	★飲用牛乳 (200ml) のり	ほうれんそう	ゆず もやし	米 上白糖 白玉団子	ごま	904	16.2	23.0	2.1	😊	😊	😊
14	火	○	チキンカレー ツナサラダ 果物(りんご)	鶏肉 ツナ	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 バター	856	12.9	32.7	3.0	😊	😊	😊
15	水	○	麦ご飯 ポテトフライ ★ふくさ卵 チンゲンサイとわかめのスープ	鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	パセリ(乾) ごまつな にんじん チンゲンサイ	★乾しいたけ たまねぎ セロリー しょうが にんにく だいごん	米 麦 じゃがいも 上白糖 でん粉	サラダ油	731	14.6	31.1	2.8	😊	😊	😊
16	木	○	シュガートースト チリコンカーン フレンチサラダ	ベーコン 豚肉 インゲン豆	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん (練馬区産) ビュレー パセリ(乾) にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり 干しぶどう	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 シェルマカロニ 三温糖	マーガリン サラダ油 バター	791	13.4	45.9	3.2	😊	😊	😊
17	金	○	まいたけと豚バラのご飯 じゃがいものベーコン炒め ★いわしのつみれ汁	ベーコン いわし ★だら みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ごぼう まいたけ たまねぎ だいごん ねぎ	米 じゃがいも 上白糖 こんにゃく でん粉	サラダ油	684	15.8	28.6	3.4	😊	😊	😊
20	月	○	ご飯 ★魚のメンチカツ ★明日葉入りごま和え ★ちゃんこ汁	★あじ ★たら 鶏肉 ★鶏卵 粉かつお 鶏肉 みそ	★飲用牛乳 (200ml)	ほうれんそう にんじん ★あしたば	にんにく れんこん たまねぎ もやし だいごん はくさい ねぎ	米 でん粉 薄力粉 パン粉 三温糖 ★さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	853	17.0	25.2	3.3	😊	😊	😊
21	火	○	ご飯 手作りふりかけ ★まさご揚げ 具だくさん柚子入りみそ汁	粉かつお 鶏肉 豆腐 ★鶏卵 油揚げ 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 だいごん はくさい えのきたけ ゆず	米 上白糖 薄力粉 でん粉	ごま サラダ油	724	16.7	29.5	3.5	😊	😊	😊
22	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	796	14.7	29.1	3.1	😊	😊	😊
23	木	○	★わかめしらすご飯 ★千草焼き ★けんちん汁	★鶏卵 ハム 鶏肉 豆腐	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml) こんぶ	にんじん ごまつな	たけのこ ★乾しいたけ えのきたけ ごぼう だいごん はくさい	米 こんにゃく	サラダ油	656	18.0	27.6	3.1	😊	😊	😊
24	金	○	ご飯 鮭の塩焼き 三色浸し ★かぼちゃのみそ汁	さけ 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	ごまつな にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ	米	ごま	643	21.8	21.3	2.8	😊	😊	😊
27	月	○	こぎつねご飯 ★ししゃものカレー風味揚げ ★のっぺい汁	豚肉 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも	にんじん ごまつな	だいごん	米 三温糖 薄力粉 ★さといも こんにゃく 竹輪ふ	サラダ油	761	17.0	32.3	3.2	😊	😊	😊
28	火	○	ガーリックトースト チキンクリームシチュー 和風サラダ 果物(ネーブルオレンジ)	ベーコン 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 チーズ 生クリーム カットわかめ	パセリ(乾) にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー もやし キャベツ きゅうり ネーブルオレンジ	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	マーガリン サラダ油 バター ごま	805	13.4	49.2	3.5	😊	😊	😊
29	水	○	焼き鶏ご飯 五目きんぴら みそ汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	のり ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	ねぎ (練馬区産) ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	米 ざらめ糖 水あめ 上白糖 こんにゃく 三温糖	サラダ油 ごま油	682	15.3	28.0	3.1	😊	😊	😊
30	木	○	キムチチャーハン ジャンボシュウマイ ★えのきとらのスープ	豚肉 だいず 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん 青ピーマン にんじん たら	はくさいキムチ たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	735	17.8	31.7	3.2	😊	😊	😊
31	金	○	ご飯 ★いかのかりんとう揚げ パセリポテト みそ汁	★いか 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	パセリ(乾) ごまつな	しょうが たまねぎ かぶ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	702	16.9	24.6	3.3	😊	😊	😊

※ 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16回

1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	755	16.1	30.6	3.1	361	106	2.9	248	0.30	0.51	15	6.8
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