

令和元年

5月献立表

石神井南中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	中華風おこわ 牛乳 さわらの照り焼き ナムル 春雨スープ	とり肉 牛乳 さわら 鶏もも 豆腐	米 もち米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ コーン 生姜 もやし 小松菜 にんにく キャベツ ねぎ いら	801	16.0	26.0	2.8
8	水	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニグラタン マセドアンサラダ ジュリアンスープ ◎フランス料理	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム チーズ ベーコン	ソフトフランスパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん コーン にんにく セロリー キャベツ	910	13.5	40.8	4.8
9	木	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 のりポテト 土佐和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 青のり	米 麦 米油 しらたき 焼きいり 砂糖 でん粉 じゃが芋	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	786	15.8	22.0	2.3
10	金	ハッシュ・ド・ポーク 牛乳 ひじきと豆のサラダ くだもの	豚肉 生クリーム 牛乳 大豆 ひじき	米 麦 米油 ざらめ 小麦粉 バター 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 枝豆 きゅうり カラマンダリン	871	12.3	30.1	2.4
13	月	醤油ラーメン 牛乳 きびなごの唐揚げ 野菜の磯和え	豚肉 なんと 牛乳 きびなご のり	中華めん 米油 でん粉 油 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 小松菜	787	17.0	27.9	3.4
14	火	まめわかごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のごましょうゆかけ 貝だくさんみそ汁	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 竹輪 青のり 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 油 白ごま じゃが芋	もやし にんじん チンゲンサイ ごぼう 大根 れんこん 干しいたけ ねぎ	765	14.8	24.6	3.9
15	水	抹茶フレンチトースト 牛乳 コーンチャウダー 豆と野菜のサラダ くだもの	牛乳 卵 ベーコン とり肉 大豆	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん トマト缶 コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり 枝豆 清見	843	13.9	37.5	4.0
16	木	キャロットライス 牛乳 ひじきハンバーグ アスパラとポテトのソテー たまごと野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 ひじき 卵	米 麦 米油 バター パン粉 じゃが芋 でん粉	にんじん たまねぎ アスパラガス 干しいたけ 小松菜	819	14.6	28.4	2.6
17	金	麦ごはん 牛乳 魚のねぎ塩焼き 千種和え 吉野汁	牛乳 さば 卵 鶏もも 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま油 白ごま 米油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし 大根 干しいたけ	809	17.6	31.0	2.6
20	月	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜のごま和え	牛乳 のり 豚ひき肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 白ごま 白 すりごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	804	13.1	21.6	2.3
21	火	かつおめし 牛乳 野菜のからし和え じゃがいものみそ汁	かつお 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 こねぎ 小松菜 キャベツ にんじん にんにく 大根	757	13.9	23.9	3.1
22	水	レモンバタートースト 牛乳 ビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン にんにく	870	13.5	40.2	4.2
23	木	深川飯 牛乳 焼きししゃも ちゃんこ汁	あさり 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 鶏ひき肉 卵 みそたら	米 麦 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 米 油 しらたき	ねぎ みつば 生姜 にんじん 白菜 干しいたけ 大根 小松菜 しめじ	744	20.1	26.6	3.1
24	金	豚キムチ丼 ジョア ビーフンスープ おかしな目玉焼き 運動会応援献立	豚肉 みそ ジョア 鶏もも 寒天 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 にんじん もやし いら 干しいたけ えのきたけ チンゲンサイ 桃缶	780	13.1	15.9	2.6
29	水	あんかけチャーハン 牛乳 中華コーンスープ くだもの	なんと 豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米油 でん粉 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ コーン 小松菜 甘夏	723	12.8	22.7	2.7
30	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 茎わかめと糸寒天のサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 寒天 わかめ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ さやいんげん もやし きゅうり テコボン	799	15.0	28.4	3.4
31	金	みそカツ丼 牛乳 野菜の生姜醤油かけ わかめとえのきのすまし汁	とり肉 みそ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく キャベツ にんじん もやしきゅうり 小松菜 生姜 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	842	17.7	25.7	3.2

※ 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。 ◎は、オリンピック・パラリンピックの教育の一環として実施する海外の料理です。

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	806	15.0	28.1	3.1	389	115	3.4	308	0.45	0.58	39	6.0
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上