

令和元年

8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			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
29 木	ごま味噌ラーメン 牛乳 春巻き 黒糖豆乳ゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 豚肉 寒天 豆乳 クリーム		中華めん 米油 白すりごま 米ぬか油 ごま油 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 黒砂糖		にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン きくらげ 生姜 小松菜 たけのこ 干ししいたけ		863	14.3	33.1	3.6
30 金	チキンライス 牛乳 パンブキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	とり肉 牛乳 卵 クリーム 鶏ひき肉 ベーコン		米 大麦 米油 砂糖		たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ にんじん 生姜 にんにく かぶ		797	13.7	31.6	3.6

8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	830	14.0	32.4	3.6	336	88	3.3	343	0.44	0.64	37	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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



令和元年

9月献立表

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	麦ご飯 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 野菜の辛子ごま和え のっぺい汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ とり肉 油揚げ		米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 大根		792	15.8	27.8	3.1
3 火	深川飯 牛乳 南瓜のそぼろあんかけ もやしの土佐和え	油揚げ あさり 牛乳 豚ひき肉 かつお節		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 米ぬか油		にんじん 生姜 あさつき たまねぎ えのきたけ グリンピース かぼちゃ キャベツ もやし		820	14.0	26.2	3.5
4 水	チャーハン 牛乳 切り干しナムル 肉団子入り中華スープ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐		米 大麦 ごま油 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨		干ししいたけ ねぎ ピーマン 切干大根 きゅうり もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 白菜 きくらげ		834	14.0	33.8	3.4
5 木	パエリア 牛乳 ポテトとツナのソテー 大豆入りミネストローネ ◎スペイン料理	貝柱 えび いか 牛乳 まぐろ缶 とり肉 大豆 レンズ豆		米 大麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ		にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン パセリ セロリー 生姜 にんじん トマト缶 ほうれん草		797	14.8	21.7	3.3
6 金	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ 果物 (梨)	とり肉 レンズ豆 牛乳		米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン なし		872	11.7	28.6	3.5

9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	823	14.0	27.7	3.4	349	135	4.2	338	0.42	0.52	40	5.8
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

※ 9月9日以降の献立は、2学期が始まってからお渡しします。

