

令和元年

# 10月献立表

石神井南中学校

実施日	曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 野菜の塩和え わかめのみそ汁	牛乳 さんま 昆布 豆腐 わかめ みそ		米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋		生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜		812	14.4	28.3	4.2
2	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 小松菜とコーンお浸し 豆腐団子汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 とり肉 油揚げ		米 麦 米油 砂糖 白玉粉		生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし コーン 大根 えのきたけ ねぎ		818	16.5	25.4	3.3
3	木	吹き寄せごはん 牛乳 魚の幽庵焼き 野菜ののり和え 里芋のみそ汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 鮭 のり みそ		米 もち米 栗 砂糖 里芋		にんじん さやいんげん しめじ 干しいたけ 生姜 ゆず 小松菜 白菜 もやし 大根 ねぎ		759	19.1	24.1	4.2
4	金	ぶどうパン 牛乳 ブリック コールスローサラダ ミネストローネ ◎チュニジア料理	牛乳 まぐろ 卵 ベーコン とり肉 いんげん豆 大豆		ぶどうパン じゃが芋 ぎょうぎの皮 揚げ油 砂糖 米油		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ		844	15.2	34.5	3.5
7	月	キムチチャーハン 牛乳 カラフルシウマイ トックスープ	豚ひき肉 なたと 牛乳 豆腐 とり肉 卵		米 大麦 米油 白ごま 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 トック		たまねぎ キムチ にんじん さやいんげん コーン たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく		833	14.5	31.0	3.9
8	火	ツナトースト 牛乳 ポトフ ブルーン	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 豚肉 ソーセージ		食パン マヨネーズ 米油 じゃが芋		たまねぎ レモン セロリー にんにく 生姜 にんじん キャベツ かぶ ブルーン		860	14.7	40.7	4.0
9	水	麦ご飯 牛乳 れんこんバーグ キャベツのごま醤油和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ		米 大麦 バン粉 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋		たまねぎ にんじん れんこん 生姜 にんにく りんご キャベツ 大根		751	14.6	25.2	2.7
10	木	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華ドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 豚ひき肉 豆みそ 豆腐 わかめ		米 麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ ぶどう		832	15.9	29.2	2.8
11	金	さんまのひつまぶしごはん 牛乳 わかめとえのきのすまし汁 栗団子	さんま 卵 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ わかめ きな粉		米 大麦 片栗粉 油 砂糖 米油 白玉粉 上新粉 栗		生姜 こねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ かぼちゃ		843	13.4	27.4	2.9
15	火	ハヤシライス 牛乳 ひじきと豆のサラダ 梨	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 トマト缶 小松菜 枝豆 きゅうり なし		880	11.5	31.1	3.0
16	水	なすのジャージャー麺 牛乳 のりポテト じゃこサラダ	豚ひき肉 高野豆腐 みそ 牛乳 青のり ちりめんじゃこ		中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 白ごま		生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ なす もやし きゅうり 小松菜 キャベツ		841	15.2	27.7	3.7
17	木	はちみつトースト 牛乳 ホワイトシチュー 根菜サラダ 梨	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム		食パン バター はちみつ 米油 さつま芋 小麦粉 砂糖		にんじん かぶ しめじ たまねぎ 小松菜 大根 れんこん なし		877	11.4	37.9	3.4
18	金	生姜ご飯 牛乳 焼きししゃも ぐる煮 りんごゼリー ◎高知県郷土料理	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 厚揚げ アガー		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋		生姜 にんじん 干しいたけ 大根 りんごジュース りんご缶		795	16.8	24.5	3.0
23	水	大豆入りひじきごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ 土佐和え 生揚げのみそ汁	鶏ひき肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 小麦粉 揚げ油		にんじん 干しいたけ 生姜 キャベツ 小松菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ		742	17.0	27.9	4.4
24	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 野菜ナムル 果物	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		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 小松菜 りんご		801	15.2	28.3	2.7
25	金	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 千種和え 吉野汁	牛乳 さば みそ 昆布 かまぼこ とり肉 豆腐 油揚げ		米 麦 砂糖 米油 片栗粉		生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし コーン 大根 干しいたけ		852	17.3	28.3	4.6
28	月	きのごカレー 牛乳 ツナサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト 生クリーム		米 麦 米油 バター 小麦粉 白すりごま 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト缶 しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン らっきょう漬 みかん缶 パインアップル缶 桃缶		905	11.3	31.7	2.4
29	火	麦ごはん 牛乳 ◎北海道郷土料理 鮭のチャンチャン焼き 昆布豆 芋団子汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 昆布 とり肉		米 麦 砂糖 バター 白ごま じゃが芋 片栗粉 米油		キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜		820	17.3	19.5	3.5
30	水	回鍋肉丼 牛乳 中華スープ 柿	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ ビーマン たまねぎ たけのこ にら ねぎ 柿		797	14.5	24.3	3.6
31	木	曙スパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ パンブキンチーズケーキ	鶏もも えびいか 牛乳 クリーム クリームチーズ 卵		マカロニ・スパゲッティ 米油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ		914	14.5	39.2	2.8

※ 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20回

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	829	14.9	29.5	3.4	396	127	3.1	296	0.45	0.59	36	6.4
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