

令和元年

11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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	中華丼 牛乳 大根のおかかサラダ 花みかん	豚肉 いか	うずら卵 牛乳 かつお節	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ 大根 キャベツ 小松菜 みかん	788	13.1	31.6	3.2		
5	火	さつまいご飯 牛乳 鮭の香味焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ さつまいご 豚肉 みそ		米 麦 さつまいご 黒ごま 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 にんにく 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	790	17.8	21.9	3.4		
6	水	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく	たまねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	842	16.8	28.0	2.9		
7	木	キャロットライス 牛乳 シェパードパイ ◎イギリス料理 ブロッコリーマリネ かぶとベーコンのスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン		米 麦 パター じゃが芋 米油 砂糖	にんじん パセリ にんにく たまねぎ トマトビュレ ブロッコリー キャベツ 生姜 かぶ	848	12.6	27.8	4.3		
8	金	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんのごま和え こつゆ	ささげ 牛乳 ぶり 昆布 貝柱 とり肉		米 もち ごま 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま 里芋 しらたき ぎんなん 焼きふ	生姜 れんこん もやし にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ きくらげ ねぎ さやいんげん	853	18.4	28.3	3.4		
11	月	サーモンのクリームスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ りんご	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン パセリ りんご	832	14.8	35.6	2.9		
12	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース 野菜ナムル 中華風コンスープ	牛乳 鶏もも 卵		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ コーン	768	15.1	26.1	3.0		
15	金	麦ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 海苔和え 具沢山汁	牛乳 さば 焼きのり 豚肉 厚揚げ		米 大麦 砂糖 ごま油 米油	にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ごぼう 大根 しめじ 白菜 小松菜	787	17.6	29.7	2.7		
18	月	麦ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 野菜の塩昆布和え 根菜のごま汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 塩昆布 とり肉 厚揚げ		米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにやく 白ごま 白すりごま	ごぼう たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 れんこん ねぎ	845	15.3	29.2	2.6		
19	火	わかめご飯 牛乳 芋煮 辛子和え ◎山形郷土料理 抹茶蒸しパン	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳		米 麦 米油 こんにやく 里芋 小麦粉 砂糖 パター	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ もやし 小松菜	904	12.8	20.7	3.3		
20	水	セサミトースト 牛乳 ◎練馬産 キャベツ 練馬キャベツのホト 一斉給食 れんこんチップサラダ 柿	牛乳 豚肉 いんげん豆 ウインナー		食パン 白すりごま はちみつ パター じゃが芋 揚げ油 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ れんこん 小松菜 柿	822	13.5	43.5	3.4		
21	木	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ ミルクゼリー	豚肉 大豆 厚揚げ 牛乳 とり肉 寒天 ゼラチン		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン	にんにく 生姜 キムチ たまねぎ にんじん ねぎ なら もやし 小松菜 みかん缶	842	15.7	28.6	2.7		
22	金	じゃご飯 牛乳 小松菜と豚のゆず炒め いわしのつみれ汁 みかん	しらす干し 牛乳 豚肉 いわし みそ		米 大麦 ごま 米ぬか油 片栗粉 砂糖 白すりごま	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ゆず 小松菜 ごぼう 大根 生姜 ねぎ 白菜 みかん	787	15.6	25.0	2.9		
25	月	カレーうどん 牛乳 海藻サラダ りんごのケーキ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 海藻 わかめ 卵		米油 うどん 片栗粉 砂糖 白ごま 小麦粉 バター	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし コーン りんご	817	13.8	29.4	3.4		
26	火	麦ご飯 牛乳 鶏の薬味焼き おろし和え 沢煮椀	牛乳 とり肉 油揚げ		米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし にんじん 大根 干しいたけ	759	16.1	27.6	2.7		
27	水	コッペパン 牛乳 ポテトグラタン コーンサラダ マカロニ入りトマトスープ	牛乳 ベーコン ゴーダチーズ とり肉 大豆 レンズ豆		コッペパン 米油 じゃが芋 小麦粉 パター パン粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー にんにく 生姜 トマト缶 小松菜	911	15.3	40.0	5.2		
28	木	麦ご飯 牛乳 魚のもみじおろしがけ 野菜のごま醤油和え のっぺい汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ		米 麦 砂糖 白ごま ごま油 米油 こんにやく 里芋 ちくわぶ 片栗粉	大根 にんじん キャベツ ねぎ 小松菜	820	16.3	28.1	2.3		
29	金	麦ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 三色和え かきたま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 卵		米 麦 小麦粉 揚げ油 砂糖 片栗粉	もやし にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	756	15.6	26.9	2.4		

※ 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18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	821	15.3	29.4	3.2	396	112	3.0	352	0.49	0.63	39	6.1
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