

令和元年

12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)
2月	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 中華和え 開口笑 ◎練馬大根 一斉給食	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵		米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 小麦粉 ラード 揚げ油		にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 もやし 小松菜		885	12.5	29.4	2.9
3火	チリコンカンライス 牛乳 キャベツともやしのサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン		米 麦 米油 じゃが芋 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし パセリ		809	13.6	26.6	3.4
4水	あさりのご飯 牛乳 ニギスのから揚げ 里芋のみそ汁 花みかん	あさり 油揚げ 牛乳 にぎす みそ		米 麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 小麦粉 里芋 揚げ油		ごぼう にんじん 葉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 みかん		755	16.4	25.7	3.3
5木	麦ごはん 牛乳 のりと昆布の佃煮 塩肉じゃが 小松菜のお浸し	牛乳 焼きのり 刻み昆布 豚肉		米 麦 砂糖 米油 じゃが芋		にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし コーン		779	13.1	18.9	2.6
6金	フィットチーネのポロネーゼ 牛乳 イタリアンサラダ パンナコッタ ◎イタリア料理	豚ひき肉 パレルメザンチーズ 牛乳 アガー 生クリーム		米油 オリーブ油 パスタ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり 赤ピーマン		910	14.2	34.7	3.9
9月	あぶたま丼 牛乳 根菜のみそ汁 みかん	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 鶏もも 豆腐 みそ		米 麦 砂糖 じゃが芋		たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ みかん		813	15.6	24.7	4.0
10火	あんかけチャーハン 牛乳 ガーリックポテト フルーツヨーグルト	焼き豚 牛乳 ヨーグルト 生クリーム		米 麦 ごま油 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 揚げ油		生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶		762	10.0	29.3	2.8
11水	じゃこ入り菜飯 牛乳 おでん りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 昆布 さつま揚げ つみれ がんもどき 竹輪 うずら卵		米 大麦 ごま こんにやく じゃが芋 ちくわぶ 砂糖		にんじん 大根 りんご		774	16.2	19.5	4.0
12木	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそだれ 白菜のお浸し 吉野汁	牛乳 さば みそ 鶏もも 豆腐 油揚げ		米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉		ゆず 白菜 にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ 小松菜		819	18.3	29.0	3.4
13金	アップルトースト 牛乳 ビーンズシチュー フレンチサラダ 洋梨	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆		食パン バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉		りんご 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 グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく 洋なし		905	13.2	39.0	3.8
16月	ごまごはん 牛乳 ししやもの南蛮漬 塩和え 豚汁	牛乳 ししやも 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		米 大麦 ごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにやく		ねぎ もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう		805	14.8	29.5	3.5
17火	パプリカの和え汁 牛乳 野菜のトマトソース みかん	鶏もも 牛乳 生クリーム 大豆		米 大麦 バター 小麦粉 ごま 砂糖 米油		パセリ たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン みかん		850	12.2	31.6	2.8
18水	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 揚げ里芋ののりがらめ 野菜の生姜醤油かけ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 青のり		米 大麦 米油 しらたき 焼きふ 砂糖 片栗粉 里芋 揚げ油		にんじん 白菜 ねぎ もやし 小松菜 生姜		815	15.7	24.2	2.8
19木	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の土佐和え きのこの沢煮椀	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐		米 大麦 砂糖 片栗粉		生姜 白菜 小松菜 にんじん もやし なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ		761	19.2	27.0	2.5
20金	ほうとううどん 牛乳 ゆずポン酢和え 冬至もち ◎山梨郷土料理・冬至献立	鶏もも 油揚げ みそ 牛乳 きな粉		うどん 米油 こんにやく 砂糖 白玉粉		ごぼう にんじん 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ 小松菜 白菜 きゅうり ゆず		757	15.3	23.5	2.7
23月	ミルクパン 牛乳 ミートグラタン クリームスープ 花みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ いんげん豆 ベーコン 生クリーム		ミルクパン マカロニ・スパゲッティ 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉		たまねぎ にんじん トマトピューレ にんにく ブロッコリー コーン パセリ みかん		887	14.3	31.9	4.0
24火	まめわかごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ じゃこと水菜のサラダ いものご汁	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 わかめ ちりめんじゃこ 鶏むね 豆腐 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋		きゅうり 水菜 キャベツ しめじ 大根 こねぎ にんじん ねぎ		828	19.5	25.4	3.1
25水	ピラフ 牛乳 クリスピーチキン 星型マカロニスープ ココアプリン	ベーコン 牛乳 鶏もも アガー 生クリーム		米 大麦 米油 バター 小麦粉 揚げ油 コーンフレーク じゃが芋 マカロニ 砂糖		たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく キャベツ		881	14.1	28.0	3.7

※ 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	14.8	27.8	3.3	396	119	3.3	333	0.48	0.61	41	6.6
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