

令和2年

6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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
15 月	米粉のポークカレーライス 牛乳	豚肉 レンズ豆 牛乳			米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖 米粉 ざらめ			生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶			788	10.9
16 火	麻婆豆腐丼 牛乳	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳			米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉			生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たら			749	15.9
17 水	チキンライス 牛乳 ポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー			米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ			たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン グリンピース にんにく セロリー にんじん キャベツ			773	14.2
18 木	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 大豆 厚揚げ 牛乳 とり肉			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮			にんにく 生姜 キムチ たまねぎ にんじん ねぎ たら もやし 小松菜			781	16.5
19 金	赤飯 牛乳 ぶりのごまみそ焼き つぼん汁	ささげ 牛乳 ぶり みそ とり肉 焼き豆腐			米 もち米 黒ごま 砂糖 白すりごま ジャガイモ こんにゃく			生姜 ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ 小松菜			803	17.8
22 月	豆わかご飯 牛乳 鯖のピリ辛焼き キャベツのみそ汁	大豆 わかめご飯の素 牛乳 さば 油揚げ みそ			米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま ジャガイモ			にんにく キャベツ しめじ ねぎ 小松菜			866	17.4
23 火	きんぴらご飯 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の含め煮	豚肉 牛乳 油揚げ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま しらたき ジャガイモ			ごぼう にんじん にんにく 生姜 たまねぎ さやいんげん 切干大根			823	13.7
24 水	回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ	みそ 豚肉 牛乳 とり肉 豆腐			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま			にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン もやし きくらげ たら			759	14.3
25 木	サーモンのクリームスパゲティ 牛乳 野菜のソテー	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ ハム			スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉			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 小松菜 キャベツ コーン さやえんどう			788	16.9
26 金	麦ご飯 牛乳 魚の生姜煮 豚汁	牛乳 さんま 昆布 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ			米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ			生姜 大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ			824	15.5
29 月	じゃこご飯 牛乳 チーズダッカルビ もやしスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 チーズ わかめ 豆腐			米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ ごま油 片栗粉 白ごま			にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ もやし ねぎ 干しいたけ 小松菜			821	17.3
30 火	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ じゃがいものみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 子持ちししゃも わかめ みそ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 揚げ油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま ジャガイモ			にんじん しめじ たまねぎ 小松菜			907	17.5

※ 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12回
太字の食材は、区内産を使用する予定です。

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	807	15.7	29.2	3.0	404	133	3.1	295	0.49	0.59	35	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