










平成30年



献立予定表

小金井市立緑中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
1	月		ご飯 のりの佃煮 いも金平 むらくも汁	豚肉 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 刻みのり	米、三温糖 余こんにやく じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん みつば	しょうが ごぼう たけのこ 椎茸	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	783 kcal 26.9 g 2.5 g
2	火		きのこご飯 さばの文化干し 煮びたし 豚汁	鶏肉、さば 油揚げ、豚肉 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳	米、もち米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく	米ぬか油	にんじん こまつな	ぶなしめじ、ねぎ 椎茸、ごぼう えのきたけ 白菜 大根	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	786 kcal 36.8 g 2.7 g
3	水		セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ みかん	メルルーサ ベーコン いんげんまめ	牛乳	ミルク、柏パン 小麦粉、パン粉 じゃがいも マカロニ 三温糖	なたね油 米ぬか油	にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ 玉葱 しょうが セロリー みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	773 kcal 33.0 g 3.2 g
4	木		親子丼 大平 柿	鶏肉 たまご 木綿豆腐 竹輪 かつお節	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつば にんじん こまつな	玉葱 ねぎ えのきたけ ひらたねなし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	807 kcal 33.8 g 3.1 g
5	金		ガーリックチャーハン ワンタンスープ チンゲンサイと豚肉のソテー ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ソフール	米 おお麦 三温糖 ワンタン皮	ラード 米ぬか油 ごま油	パセリ にんじん こまつな チンゲンツアイ	にんにく、玉葱 エリンギ しょうが 白菜 もやし、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	807 kcal 29.8 g 3.0 g
9	火		五目おこわ 里芋コロッケ ゆで野菜 にらたまスープ	鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご	牛乳	米、もち米 こんにやく 三温糖、さといも じゃがいも 小麦粉、パン粉	米ぬか油 なたね油	にんじん さやいんげん にら	ごぼう 玉葱、椎茸 キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	787 kcal 26.6 g 2.5 g
10	水		あんかけ焼きそば 大学芋 ブルーベリーゼリー	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	中華麺、三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ オレンジゼリー	米ぬか油 ごま油 なたね油 黒いりごま	にんじん こまつな	にんにく、玉葱 しょうが、大根 たけのこ、白菜 もやし 椎茸	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	836 kcal 28.9 g 2.6 g
11	木		鮭とわかめのご飯 大根と生揚げのピリ辛煮 さつまいも入り豆じゃこ	鮭 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 たきこみわかめ かえり煮干	米 三温糖 かたくり粉 さつまいも	米ぬか油 ごま なたね油	さやいんげん	大根	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	817 kcal 34.8 g 2.0 g
12	金		ルバーブパン 鶏肉のバルサミクス カラフルサラダ 鮭とほうれん草のクリームスープ	鶏肉 鮭	牛乳 クリーム	ルバーブパン 三温糖 上白糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ 黄ピーマン、玉葱 マッシュルーム しょうが	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	802 kcal 34.3 g 3.3 g
13	土		カレーライス ハーモニーサラダ りんご	豚肉 ポークハム	牛乳	米、小麦粉 じゃがいも はちみつ マカロニ 三温糖	米ぬか油 オリーブ油	にんじん パセリ	玉葱、にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	906 kcal 24.7 g 2.4 g
15	月		おんぶパン 秋味ミートグラタン みかん	豚ひき肉	牛乳 ピザチーズ	クロワッサン マカロニ、スパ ゲッティ 小麦粉	米ぬか油 バター	西洋かぼちゃ にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱、エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが 早生みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	895 kcal 25.9 g 2.3 g
17	水		スタミナ丼 パンチビーンズ もずくスープ	豚肉 赤みそ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もずく	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 なたね油	青ピーマン にんじん	にんにく、玉葱 しょうが、玉葱 もやし、ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	787 kcal 34.3 g 2.7 g
18	木		ご飯 大根葉のふりかけ 豚肉と大根の炒め煮 田舎汁	おおか 豚肉 うずら卵 生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 さといも 板こんにやく	白いりごま ごま油 米ぬか油	だいこん葉 にんじん さやいんげん	玉葱 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	870 kcal 27.8 g 2.8 g
			クッパ (韓国)	豚肉	牛乳	米	米ぬか油	にんじん	にんにく、ねぎ	エネルギー	825 kcal

19	金	 チーズチヂミ 果物(ナガノパープル)	たまご	ヒワナーへ	小麦粉 かたくり粉 三温糖	ごま油 白いりごま	しねぎ にら	しょうが、大根 もやし、たけのこ 椎茸、玉葱 もやし 巨峰	たんぱく質 食塩相当量	30.4 g 2.6 g
22	月	 栗ご飯 筑前煮 すまし汁 みたらし団子	鶏肉 さつまいも揚げ 納ごし豆腐	牛乳	米、もち米 さといも 板こんにやく 三温糖、白玉団子 かたくり粉	日本ぐり 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ 椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	797 kcal 24.8 g 3.0 g
23	火	 タンタン麺 えび春巻き みかん	赤みそ 豚肉 テンメンジャン 八丁みそ むきえび	牛乳	中華麺 三温糖、小麦粉 緑豆はるさめ かたくり粉 春巻きの皮	米ぬか油 ごま ごま油 なたね油	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが、もやし ねぎ、玉葱 たけのこ 椎茸 みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	799 kcal 28.0 g 2.6 g
24	水	 さつまいもご飯 ししゃもの唐揚げ2本 五目豆 はっと汁(宮城県)	鶏肉 大豆 竹輪	牛乳 ししゃも こんぶ	米、さつまいも かたくり粉 三温糖 板こんにやく 小麦粉、焼きふ	黒いりごま なたね油 米ぬか油	にんじん	しょうが ごぼう 大根 白菜 椎茸、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	788 kcal 29.0 g 2.8 g
25	木	 ご飯 四川豆腐 たまごとほたてのスープ	木綿豆腐 豚肉 たまご ほたて	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな	たけのこ、ねぎ にんにく しょうが 椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	787 kcal 34.2 g 2.8 g
26	金	 ミルクパン ハーブサーモン チーズポテト レタスとトマトのスープ 果物(巨峰)	鮭 ベーコン 豚ばらコマ	牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも	オリーブ油 バター 米ぬか油	パセリ トマト	にんにく レタス バター 玉葱 巨峰	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	776 kcal 37.0 g 3.2 g
29	月	 ご飯 鶏ちゃん焼き 石狩汁	鶏肉 赤みそ、白みそ 鮭 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油	にら にんじん	キャベツ、もやし 玉葱 にんにく しょうが 大根、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	802 kcal 33.6 g 2.9 g
30	火	 秋刀魚の蒲焼丼 たくあん炒め けんちん汁	さんま蒲焼 木綿豆腐	牛乳	米 かたくり粉 三温糖 さといも 板こんにやく	なたね油 ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん	しょうが もやし たくあん 大根 ごぼう、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	856 kcal 25.0 g 2.7 g
31	水	 チキンときのこのピラフ かぼちゃスープ ミイラパイ	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 クリーム	米 おおむぎ パイ皮 三温糖	バター	にんじん パセリ かぼちゃ さやいんげん	玉葱 にんにく マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	852 kcal 27.5 g 3.0 g