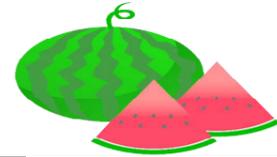


令和3年



# 献立表



光が丘第一中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	胚芽パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜とハムのソテー クラムチャウダー	かれい ハム ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) 油 バター	859	20.3
2	金	焼き肉ガーリックピラフ 牛乳 コールスローサラダ コロコロ野菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう グリンピース キャベツ コーン しめじ	米 麦 砂糖	バター 油	756	15.7
5	月	タコライス 牛乳 ポテト野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	バター 油	802	14.1
6	火	かき揚げ丼 牛乳 キャベツの味噌汁	いか えび 大豆 厚揚げ みそ	ひじき あおのり 牛乳	にんじん みつば 小松菜	ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	793	12.8
7	水	七タちらし(鮭) 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら 天の川汁 お星様ゼリー	鮭 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 アガー かんてん缶	にんじん さやいんげん オクラ 小松菜	しいたけ かんぴょう ねぎ ぶどうジュース ナタデココ缶	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ビーフン やきふ	ごま 油	788	15.2
8	木	ジャージャー麺 牛乳 じゃこと小松菜炒め 果物	豚肉 大豆 みそ ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ すいか	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	756	16.1
9	金	チリチーズドック 牛乳 三種の野菜とツナのソテー ABCスープ	豚肉 大豆 まぐろ缶 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト缶 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく えのきたけ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	754	18.7
12	月	梅じゃこご飯 牛乳 千草焼き 切干しとピーマンの炒め物 とうがんと汁	鶏肉 とうふ 卵 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	かりかりうめきざみ 枝豆 しいたけ えのきたけ 切干だいこん しょうが とうがんと汁	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	746	18.1
13	火	ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中華サラダ	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	767	16.0
14	水	豚丼 牛乳 きゅうりとえのきの和え物 五目みそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリンピース もやし きゅうり えのきたけ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま油	773	18.8
15	木	ご飯 牛乳 アジの竜田揚げ もやしとにらの炒め物 じゃがいもの味噌汁	あじ 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	780	18.9
16	金	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー 果物	ベーコン 豚肉 まぐろ缶 ウインナー	チーズ 牛乳	トマトピューレ トマト缶 ほうれんそう にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン みかん	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	752	16.5
19	月	厚揚げの中華旨煮丼 牛乳 野菜の中華スープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 大根 しいたけ キャベツ きくらげ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	764	17.7
20	火	夏野菜カレー 牛乳 ジャコと大根サラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	795	13.2

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数14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	778	16.6	30.8	3.2	380	117	3.3	330	0.57	0.60	37	8.0
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上