



献立表



光が丘第一中学校

実施日	日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			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	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
11	火	おめで鯛めし 牛乳 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	たい 油揚げ 豚肉 とうふ みそ 鶏肉 なたと	牛乳 ひじき のり こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根 白菜	米 砂糖 でん粉 白玉もち	ごま油 ごま油	822	16.9
12	水	豚バラ高菜ご飯 牛乳 ししゃもの甘辛揚げ 彩りきんぴら じゃが芋の味噌汁	豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 高菜 ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	824	15.8
13	木	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 果物	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが 白菜 ねぎ ぼんかん	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	802	17.2
14	金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖	油	777	15.9
17	月	ご飯 牛乳 じゃこふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 青菜の煮浸し	かつおぶし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油	807	16.3
18	火	油揚げと水菜のまぜご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜の和風ごま炒め ちゃんこ風汁	油揚げ かつおぶし さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	水菜 にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ 大根 白菜	米 麦 砂糖	ごま油	823	21.0
19	水	ハヤシライス 牛乳 人参ドレッシングサラダ	豚肉 まぐろ	クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 大根	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 バター	783	13.6
20	木	みそラーメン 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ 杏仁ゼリー	豚肉 みそ まぐろ とうふ	牛乳 寒天 クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	中華めん 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油 ラード	792	16.0
21	金	ご飯 牛乳 生揚げバーグ 野菜とわかめのごま和え 豆腐のすまし汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 とうふ	牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	にんじん いら 小ネギ 小松菜	れんこん 大根 もやし きゅうり しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	780	18.2
24	月	※給食週間 世界の料理を知ろう!!《日本》※ たくあんご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツと竹輪の炒め物 豚汁	鮭 ちくわ 豚肉 とうふ みそ	しらすぼし 牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま ごま油	806	20.8
25	火	※給食週間 世界の料理を知ろう!!《中国》※ ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし コーン 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	813	15.4
26	水	※給食週間 世界の料理を知ろう!!《スペイン》※ チキンパエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 ほたて 豚肉 たまご ウインナー	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	782	18.6
27	木	※給食週間 世界の料理を知ろう!!《韓国》※ プルコギ丼 牛乳 きゅうりのピリ辛炒め トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 しらたき 砂糖 トックもち	油 ごま油 ごま	782	14.0
28	金	※給食週間 世界の料理を知ろう!!《アメリカ》※ スロッピージョー 牛乳 クラムチャウダー マスタードサラダ	豚肉 あさり	牛乳 クリーム	トマト ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油 バター	794	15.5
31	月	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ 小松菜ともやしのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ キムチ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが グリンピース もやし きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	802	16.5

※ 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15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	799	16.8	32.1	3.4	399	116	3.4	290	0.40	0.52	22	6.7
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