

令和4年



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 (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ゆかりご飯 牛乳 お好みバーグ 野菜の塩昆布和え 生揚げとじゃがいもの味噌汁	豚肉 大豆 かつおぶし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり 昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが 白菜 きゅうり ごぼう 大根	米 麦 米粉パン粉 米粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	ごま油	800	17.1
2 水	ジャージャー麺 牛乳 もやしの炒めナムル じゃが芋の中華スープ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	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 もやし 白菜	中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	781	17.7
3 木	ひなちらし 牛乳 白身魚の西京焼き 花麩のすまし汁 桃ゼリー	油揚げ 高野どうふ えび かれい みそ 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん	しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ ももジュース もも	米 麦 砂糖 麩	油	796	20.5
4 金	チンジャオロース丼 牛乳 生揚げの中華スープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン には	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	776	17.5
7 月	二色揚げパン 牛乳 肉団子のトマト煮込み カラフルサラダ	きなこ 豚肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	809	16.3
8 火	カレーライス 牛乳 わかめとツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	813	14.1
9 水	チンゲン菜のチャーハン 牛乳 手作り餃子 粟米湯(スーミータン)	ベーコン なると 豚肉 とうふ 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが コーン	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	813	17.2
10 木	菜飯 牛乳 車麩入り肉豆腐 ジャコ入り野菜のごま和え りんごゼリー	豚肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ アガー	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ りんごジュース りんご	米 麦 麩 しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	796	17.2
11 金	ソースかつ丼 飲用牛乳 野菜のみそ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	828	14.1
14 月	練馬スパゲティ 牛乳 きゅうりとわかめのサラダ フルーツ白玉	まぐろ とうふ	牛乳 わかめ かんてん	大根(葉)	大根 きゅうり もやし キャベツ しょうが コーン レモン みかん パイン もも	スパゲティ 砂糖 白玉粉 みずあめ	オリーブ油	830	15.0
15 火	焼肉ガーリックライス 牛乳 ポテト野菜スープ	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう 白菜 セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	759	14.9
16 水	◆ 卒業お祝い献立 ◆ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) キャベツのじゃこ炒め お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 とうふ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	823	17.8
17 木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 小松菜とえのきのおかか和え けんちん汁	さば みそ かつおぶし 豚肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	油	797	18.6
22 火	黒砂糖コッペ 牛乳 豆乳のマカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖 パン粉	油 バター	790	17.1
23 水	ごまご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものおかか炒め 青菜のすまし汁	鮭 みそ かつおぶし 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま バター 油 ごま油	795	18.4
24 木	しらすわかめごはん 牛乳 三州煮 野菜とちくわの炒め物	厚揚げ みそ 豚肉 ちくわ	炊き込みわかめの素 しらすぼし 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油	780	16.6

※ 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16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	16.9	30.7	3.4	377	114	3.4	249	0.42	0.51	17	7.8
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