



献立表



令和4年

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	
		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)	(%)
8 金	◆ 入学・進級お祝い献立 ◆ 黄金赤飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とえのきの煮びたし 紅白すまし汁 牛乳かん(苺のソース)	ささげ 鶏肉 さつま揚げ とうふ はんぺん	牛乳 かんとん	小松菜 にんじん みつ葉 ほうれん草	しょうが にんにく もやし えのきたけ 大根 いちご	米 もち米 さつまいも でん粉 砂糖 いちごジャム	ごま油	825	15.7
11 月	わかめごはん 牛乳 豚肉の香味焼き キャベツのおかか炒め 五目みそ汁	豚肉 かつおぶし とうふ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま油	805	16.3
12 火	梅じゃこご飯 牛乳 五目厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁(麦味噌)	鶏肉 卵 油揚げ 麦みそ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	梅 しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 しょうが	米 麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま油 ごま油	785	16.5
13 水	ミートソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ りんごゼリー	豚肉	チーズ 牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	791	16.2
14 木	すき焼き丼 牛乳 水菜とツナのみそ和え すずしろ汁	豚肉 まぐろ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリンピース 白菜 ごぼう 大根 しめじ	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	ごま油	796	15.9
15 金	アップルシナモントースト 牛乳 チキンピーンズ ごまドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト にんじん	りんご レーズン にんにく セロリー 玉ねぎ 大根 きゅうり	パン はちみつ じゃがいも 砂糖	マーガリン 油 ごま油 ごま	781	15.9
18 月	ご飯 牛乳 焼き春巻き ムーシーロー	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ きくらげ もやし	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油	830	16.9
19 火	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 白身魚の西京焼き 切干と胡瓜のさっぱり和え 塩ちゃんこ汁	かつおぶし かれい みそ 豚肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 さといも	ごま油 ごま油	793	18.9
20 水	春キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ 白菜 きよみオレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 ごま	781	14.8
21 木	ご飯 牛乳 かつおの香り揚げ もやしとわかめのしょうゆ和え 豚汁	かつお 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし ごぼう 玉ねぎ 大根	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	792	20.4
22 金	たけのこご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 野菜のごまドレッシング和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	油 ごま油 ごま	817	17.0
25 月	カレーミートドック 牛乳 春キャベツとしらすのサラダ クリームコーンスープ	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 しらすぼし クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	808	17.5
26 火	とり飯 牛乳 揚げいかの和風あんかけ 七彩汁	鶏肉 いか 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが ごぼう しいたけ グリンピース 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	あぶら ごま油	806	17.9
27 水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 みそ とうふ ハム	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	783	17.5
28 木	ハッシュドポーク 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン	米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 バター	809	12.1

※ 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	800	16.6	32.6	3.1	378	117	3.2	285	0.41	0.52	17	6.9
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