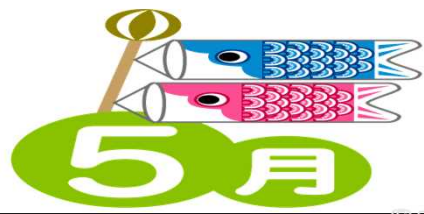


令和4年



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		
2月		練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	まぐろ 大豆	牛乳 青のり	大根(葉)	大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油	792	16.1
6金		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 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄ピーマン しょうが 白菜 ねぎ なつみ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	814	17.0
9月		家常豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	792	16.6
10火		こぎつねご飯 牛乳 筑前煮 キャベツのじゃこ炒め	豚肉 油揚げ 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ コーン	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも	油	785	16.1
11水		ごぼう入りドライカレー 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	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	773	14.7
12木		ご飯 牛乳 豚肉の薬味焼き 茎わかめのきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	804	15.1
13金		ご飯 牛乳 スキヤキコロケ 野菜の塩昆布和え 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	810	13.5
16月		中華おこわ 牛乳 五目中華炒め 生揚げの中華スープ 杏仁ゼリー	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 寒天 クリーム	にんじん いら 小松菜	たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜	米 もち米 砂糖	ごま油 油	783	16.6
17火		ツナカレーピラフ 牛乳 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とポテトのスープ	まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく しめじ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	807	16.6
18水		しょうゆラーメン 牛乳 さつま芋の包み揚げ	豚肉 なんと いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ レーズン	麵 砂糖 ぎょうざの皮 さつまいも	油 ごま油 バター	781	15.4
19木		ご飯 牛乳 鯖のごま照り焼き 野菜と豚肉の炒め物 根菜の味噌汁	さば 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油	782	18.4
20金		ウインナーライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 クリームコーンスープ	ウインナー ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油	845	14.2
23月		ねぎチャーハン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子 華風きゅうり 広東スープ	豚肉 まぐろ とうふ 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ たけのこ 白菜	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	824	15.1
24火		ロールトースト 牛乳 ホワイトシチュー キャベツとコーンのサラダ	ハム 豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	823	18.5
25水		プルコギ丼 牛乳 チゲスープ 大根のナムル	豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく キムチ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	771	16.0
26木		ご飯 牛乳 和風ハンバーグ みそドレ和え かきたま汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	804	17.7
27金		豚バラ高菜ご飯 牛乳 いかのねぎ味噌焼き もやしと小松菜の辛子和え のっぺい汁	豚肉 いか みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 高菜 小松菜	しょうが ねぎ もやし にんにく 大根	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも でん粉	油 ごま ごま油	778	19.4
30月		豚キムチ丼 牛乳 小松菜とえのきのおかか和え じゃがいものみそ汁 白ごまプリン	豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん いら 小松菜	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 黒砂糖	油 ごま油 ごま	838	14.8
31火		コッペパン 牛乳 揚げ魚のマリアナソースがけ 茹でキャベツ いんげん豆のクリームスープ	たら いんげん豆 鶏肉	牛乳 クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	806	19.0

※ 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19回

5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	801	16.3	32.1	3.3	382	114	3.2	268	0.40	0.52	22	7.7

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。