



令和4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		
		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 (%)	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	厚揚げの中華うま煮 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 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	775	18.0
4	月	ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	777	16.5
5	火	ガーリックライス 牛乳 じゃが芋のスパイスソース ソーセージと野菜のスープ	ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン セロリー キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油	784	11.8
6	水	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 にはら	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	770	17.5
7	木	◆七夕献立◆ 七夕ちらし 牛乳 五目きんぴら 天の川汁 お星様ゼリー	鶏肉 油揚げ えび 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳 アガー 寒天	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 大根 ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにやく ビーフン 麩	油	798	14.7
8	金	メキシカンタコライス 牛乳 マセドアンサラダ	豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター 油	765	13.5
11	月	キムチチャーハン 牛乳 五目中華炒め もずくスープ	豚肉 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン にはら 小松菜	ねぎ キムチ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	油 ごま油 ごま	768	17.0
12	火	梅じゃこご飯 牛乳 千草焼き もやしとにらの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏肉 とうふ 卵 豚肉 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にはら 小松菜	梅 しいたけ えのきたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	772	18.5
13	水	ジャージャー麺 牛乳 わかめと卵のスープ 果物	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ みかん	中華麺 砂糖 でん粉	ごま油 油	794	19.2
14	木	あじの蒲焼丼 牛乳 五目味噌汁	あじ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	783	16.5
15	金	チリチーズドック 牛乳 三種の野菜とツナのステー ABCスープ	豚肉 大豆 まぐろ 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト 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	767	19.7
19	火	ソースチキンかつ丼 牛乳 じゃがいもと白菜の味噌汁	鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	809	16.8
20	水	夏野菜カレー 牛乳 ジャコと大根のサラダ 果物	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 すいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	826	13.3

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数13回

7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	784	16.4	30.7	3.3	383	116	3.3	272	0.41	0.51	19	7.8

※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。