

令和4年  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)	(%)
1	木	ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー 果物	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマト ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 バター オリーブ油	769	13.7
2	金	生姜ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ かつお 大豆 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	775	21.1
5	月	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ チゲスープ	鶏肉 豚肉 とろろ みそ	牛乳 チーズ	にんじん たら	玉ねぎ キャベツ にんにくしょうが キムチ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	758	18.3
6	火	ご飯 牛乳 白身魚のジンギスカン焼き 卵入り野菜炒め	たら 卵 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく ねぎ りんご 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	803	18.1
7	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 キャベツのスープ 果物	豚肉 えび うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 たら 小松菜	にんにくしょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ 梨	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	764	19.4
8	木	◆ 十五夜献立 ◆ 高野豆腐の肉そぼろ丼 牛乳 味噌けんちん汁 月見団子(みたらし)	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とろろ みそ	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 白玉団子	油	784	17.5
9	金	◆ 重陽の節句献立 ◆ さつまいもごはん 牛乳 菊花しゅうまい ちくわぶ入り五目汁	豚肉 とろろ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 さつまいも でん粉 しゅうまいの皮 こんにやく ちくわぶ	ごま ごま油	751	15.5
12	月	ご飯 牛乳 手作りさつま揚げのおろしがけ のりの佃煮 具だくさん味噌汁	たら とろろ 卵 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼうしょうが 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	753	18.0
13	火	レーズンパン 牛乳 ミートボールシチュー ごまドレッシングサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム 大根 きゅうり	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	784	14.4
14	水	豚キムチ丼 牛乳 じゃがいもの味噌汁 白ごまプリン	豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん たら 小松菜	にんにくしょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 黒砂糖	油 ごま油 ごま	769	14.5
15	木	わかめごはん 牛乳 仙台肉じゃが キャベツのおかか炒め	豚肉 油揚げ かつお節	わかめごはんの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 しらたき じゃがいも 麩 砂糖	ごま油 ごま油	756	16.6
16	金	ルーローハン 牛乳 豆腐とキクラゲのスープ	豚肉 鶏肉 とろろ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油	769	17.4
20	火	ビーンズドライカレー 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	767	14.9
21	水	家常豆腐丼 牛乳 もやしの中華スープ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 たら	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	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	768	19.2
22	木	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 大根と里芋のそぼろ煮	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 大根	米 麦 砂糖 さといも でん粉	油	747	20.6
26	月	キャロットライス 牛乳 ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	まぐろ 卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン パセリ かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	米 麦 パン粉	バター 油	762	17.3
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のシャキシャキ炒め 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにくしょうが 切干し大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	777	17.1
28	水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 野菜とハムのソテー	豚肉 大豆 ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	774	18.1
29	木	フレンチトースト 牛乳 コーンシチュー わかめサラダ	卵 豚肉	牛乳 クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ しょうが レモン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	792	15.9
30	金	ゆかりご飯 牛乳 お好みバーグ 生揚げとじゃがいもの味噌汁	豚肉 大豆 かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根	米 麦 米粉 米粉パン粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	油	782	18.8

※ 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20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	770	17.3	33.1	3.0	370	112	3.0	314	0.42	0.54	17	7.4

※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。