



献立表



令和4年

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		
3 月	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのじやこ炒め けんちん汁	さば みそ 鶏肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	油	776	19.1
4 火	ツナカレーピラフ 牛乳 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とベーコンのスープ	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	804	16.8
5 水	チンジャオロース丼 牛乳 生揚げともやしの中華スープ ほうじ茶プリン	豚肉 鶏肉 厚揚げ ゼラチン	牛乳 寒天 クリーム	にんじん ピーマン なら	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	779	17.3
6 木	胚芽パン 牛乳 手作りりんごジャム ほうれん草のキッシュ 野菜たっぷりトマトスープ	豚肉 たまご 豆乳 鶏肉	寒天 クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	りんご りんごジュース 玉ねぎ エリンギ にんにく セロリー キャベツ	パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油 バター	765	19.0
7 金	ご飯 牛乳 鉄火味噌 すき焼き煮 ジャコ入り野菜のごま和え	大豆 みそ 豚肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 白菜 ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 しらたき	ごま油 ごま油	773	17.4
11 火	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ たまご 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 水菜	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根	米 麦 砂糖 里芋 小麦粉 甘納豆	バター	830	15.1
12 水	ごま味噌ラーメン 牛乳 春巻き	豚肉 みそ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし コーン ねぎ たけのこ しいたけ	中華麺 砂糖 でん粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま ごま油	812	17.3
13 木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 生揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ ごぼう 大根	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	782	17.2
14 金	ジャンバラヤ 牛乳 オニオンソースサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	793	13.5
17 月	里芋ご飯 牛乳 白身魚の塩麹焼き 小松菜と豚肉のゆず炒め 白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ かれい 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ ゆず えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	806	16.8
18 火	ご飯 牛乳 四川豆腐 白滝の中華炒め 果物	豚肉 とうふ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ 柿	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	768	18.1
19 水	鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 さつまいものホットサラダ	ベーコン 鮭 ハム	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	オリーブ油 油 バター	772	18.4
20 木	いわしの蒲焼き丼 牛乳 野菜のごま味噌和え 塩ちゃんこ汁	いわし みそ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま	784	17.0
21 金	大豆入りわかめご飯 牛乳 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	大豆 鶏肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ ごはんの素 牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ 大根 キャベツ もやし	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま油	756	16.8
24 月	ねぎチャーハン 牛乳 いかシューマイ えのきのとろとろ卵スープ	豚肉 いか 鶏肉 とうふ 卵	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油	808	20.3
25 火	ピザトースト 牛乳 ポテトクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	ハム 鶏肉 まぐろ	チーズ 牛乳 クリーム	トマト ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	773	19.9
26 水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ バジルサラダ ココアムース	豚肉	牛乳 クリーム アガー	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖	バター 油	771	13.5
27 木	ご飯 牛乳 鮭フライ 切干と胡瓜のさっぱり和え 豚汁	鮭 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	818	18.5
28 金	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 トックもち でん粉	油 ごま油 ごま	762	17.1
31 月	ハロウィン献立 ガーリックライス 牛乳 かぼちゃのシチュー りんごドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ 小松菜 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ コーン りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油 油	800	12.0

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※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	787	17.0	33.7	3.3	396	113	3.1	336	0.40	0.55	19	7.0

※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。