

12月

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		
1 木	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肉 みそ 鶏肉 とろろ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ たけのこ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	770	17.2
2 金	アップルシナモントースト 牛乳 コーンシチュー グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれん草 小松菜	りんご レーズン にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 バター ごま油	778	13.4
5 月	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいもの青のり和え	まぐろ	牛乳 青のり	だいこん葉	大根	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 バター	803	15.0
6 火	ご飯 牛乳 もやしのナムル 蒸ししょうが 豆腐チゲ	豚肉 とろろ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キムチ 白菜 しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 油	798	18.8
7 水	さんまの蒲焼き丼 牛乳 浅漬け さといもの味噌汁	さんま 油揚げ とろろ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 さといも	油 ごま	806	15.4
8 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 ポテト野菜スープ キャロットゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 アガー	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー オレンジジュース	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	786	15.7
9 金	ご飯 牛乳 おさかなバーグ 茎わかめのきんぴら 生揚げのみそ汁	あじ 豚肉 とろろ 大豆 鶏卵 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	772	18.3
12 月	わかめごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き なすとピーマンのみそ炒め 塩豚汁	鶏肉 鶏卵 みそ 豚肉 とろろ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ きりぼし大根 なす しょうが ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	771	15.7
13 火	ご飯 牛乳 魚の彩り焼き ひじきと根菜の炒め煮 にらともやしのスープ	あじ 鶏肉 とろろ	牛乳 ひじき	ピーマン 赤ピーマン パセリにんじん さやいんげん にら	玉ねぎ ごぼう もやし	米 麦 こんにやく 砂糖 ビーフン	マヨネーズ 油	773	16.8
14 水	ウインナーライス 牛乳 チキンチャウダー シーザーサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	775	12.9
15 木	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 じゃがいもの味噌炒め 大根のあったか汁 果物	豚肉 高野豆腐 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん だいこん葉	玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 しめじ ねぎ 紅マドンナ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	803	17.7
16 金	ご飯 牛乳 じゃこのふりかけ 肉豆腐 大根とわかめのサラダ	かつお 豚肉 とろろ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 しらたき	ごま ごま油 油	778	18.0
19 月	ご飯 牛乳 鯖のにんにくみそ焼き キャベツと豚肉の炒め煮 せんべい汁	さば みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ しめじ ごぼう 白菜	米 砂糖 さといも 南部せんべい	ごま油 ごま油 油	771	18.6
20 火	キムチチャーハン 牛乳 手作りワンタンスープ じゃこ入り中華サラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ しょうが にんにく 白菜 きくらげ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 ワンタンの皮 砂糖	油 ごま ごま油	781	17.5
21 水	冬野菜カレー 牛乳 野菜とツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	778	14.1
22 木	◆ 冬至の献立 ◆ 冬至うどん 牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ゆず ねぎ	うどん 砂糖 水あめ	油 ごま	792	14.2
23 金	◆ クリスマスの献立 ◆ ナンピザ 牛乳 フライドチキン クリスマススープ クリスマスゼリー	ベーコン ハム 鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳 アガー 寒天	トマト ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ レモン にんにく キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	ナン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	824	19.0

※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17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	786	16.4	35.8	3.2	381	110	3.0	290	0.40	0.52	20	7.2

※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。