



# 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		
10 火	おめで鯛めし 牛乳 松風焼き 紅白なます お雑煮風汁	鯛 油揚げ 豚肉 とうふ みそ 鶏肉 なたと	牛乳 ひじき あおのり 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ 大根 白菜	米 砂糖 でん粉 白玉だんご	ごま油 ごま油	808	16.3
11 水	横割りパンズパン 牛乳 かつおバーガー ミネストローネ オレンジ風味ゼリー	かつお 鶏肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ オレンジジュース	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	808	21.4
12 木	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ カレー肉じゃが もやしのソテー	かつおぶし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	761	20.0
13 金	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん なら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	770	18.9
16 月	ご飯 牛乳 焼き春巻き ムーシーロー	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きくらげ もやし	米 麦 砂糖 ビーフン でん粉 はるまきの皮 小麦粉	ごま油 油	789	17.6
17 火	あじと鶏肉のそぼろご飯 牛乳 揚げいかの和風あんかけ 田舎汁	あじ 鶏肉 みそ いか とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	しょうが ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ 大根 しめじ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	772	20.9
18 水	◆練馬産にんじんの献立◆ キャロットライス 牛乳 白身魚のホワイトソース焼き ジュリエヌスープ	かれい ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン セロリー キャベツ	米 麦 小麦粉	バター 油	796	16.9
19 木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ もやしとにらの炒め物 味噌けんちん汁	豚肉 とうふ みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん なら	たけのこ ねぎ もやし ごぼう 玉ねぎ 大根	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	ごま油 ごま油	773	17.9
20 金	ご飯 牛乳 豚肉の甘みそかけ さつまいものきんぴら うずくず汁	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも こんにゃく でん粉	油 ごま	808	16.3
23 月	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	783	13.7
24 火	◆給食週間 日本の郷土料理を知ろう!!◆ とりに飯(北海道・美唄) 牛乳 鮭の焼きづけ はりはり漬け どさんこ汁(北海道)	鶏肉 鮭 豚肉 みそ	牛乳 昆布	葉ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	769	23.1
25 水	◆給食週間 日本の郷土料理を知ろう!!◆ 味噌カツ丼(愛知県・名古屋) 牛乳 ゆで野菜 五日汁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	油 ごま油 ごま	805	14.7
26 木	◆給食週間 日本の郷土料理を知ろう!!◆ 盛岡じゃじゃ麺(岩手県・盛岡) 牛乳 チンゲン菜のスープ がんづき(宮城県)	みそ 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ キャベツ	うどん 砂糖 でん粉 ビーフン 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油 ごま	789	17.1
27 金	◆給食週間 日本の郷土料理を知ろう!!◆ こうしめし(高知県) 牛乳 鶏の照焼き キャベツのおかかあえ 根菜のごま味噌汁	かまぼこ 鶏肉 かつおぶし 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	大根 しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	772	20.1
30 月	◆給食週間 日本の郷土料理を知ろう!!◆ かてめし(埼玉県) 牛乳 みそポテト(埼玉県) キャベツのそぼろ炒め ゆきんこ汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 鶏卵 みそ	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しいたけ しょうが キャベツ なめこ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 さといも	油	800	14.9
31 火	ビスキュイパン 牛乳 ベーコンソテー 鶏肉のカレーポトフ	鶏卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	766	16.1

※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16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	17.8	31.6	3.4	381	119	3.2	297	0.41	0.51	19	8.0

※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。