



# 献立表



光が丘第一中学校

令和5年

実施日	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	水	オムチキライス 牛乳 マセドアンスープ バジルサラダ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	772	15.6
2	木	レーズンパン 牛乳 豆乳のマカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム セロリー 白菜 コーン	パン じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖 パン粉	油 バター	786	17.9
3	金	◆ひな祭り献立◆ ひなちらし 牛乳 鱈の西京焼き えび さわら 花麩のすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび さわら みそとうふ	牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん	しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース 桃缶詰	米 麦 砂糖 麩	油	826	20.9
6	月	ブルコギ丼 牛乳 キムチスープ 牛乳かん いちごソースがけ	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく キムチ 白菜 ねぎ いちご	米 麦 白滝 砂糖 いちごジャム	油 ごま油 ごま	776	16.1
7	火	カレーライス 牛乳 コーンとツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	781	13.5
8	水	わかめごはん 牛乳 切り干し入り卵焼き 三種の野菜の甘みそ和え 白菜の塩豚汁	鶏肉 鶏卵 みそ 豚肉 とうふ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 切干し大根 キャベツ もやし しょうが ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	773	17.1
9	木	練馬スパゲティ 牛乳 青のりピーズポテト みかんゼリー	まぐろ 大豆	牛乳 あおのり アガー	あさつき	にんにく 大根 オレンジジュース みかん缶詰	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油	810	14.7
10	金	二色揚げパン 牛乳 ミートボールシチュー カラフルサラダ	きな粉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト ビーマン	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	807	13.4
13	月	梅じゃご飯 牛乳 お好みバーグ 生揚げとじゃがいもの味噌汁 果物	豚肉 大豆 かつおぶし 鶏肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	うめ 玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根 清見オレンジ	米 麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	ごま油 ごま油	786	18.8
14	火	パセリライス 牛乳 魚とトマトソースの重ね焼き 野菜とマカロニのスープ	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリトマト にんじん ビーマン	レモン にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 麦 マカロニ	バター オリーブ油	770	20.5
15	水	◆卒業お祝い献立◆ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) キャベツとコーンの炒め物 お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 とうふ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	767	18.8
16	木	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 五目みそ汁	さば 厚揚げ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	769	18.5
20	月	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ 車麩入り肉豆腐 水菜とツナのみそ和え	かつおぶし 豚肉 とうふ まぐろ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん 水菜	しょうが 玉ねぎ しめじ 白菜	米 麦 砂糖 麩 白滝	ごま油 ごま油	756	19.2
22	水	きびご飯 牛乳 のりの佃煮 筑前煮 切干大根と豚肉の炒め物	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ビーマン	しいたけ ごぼう たけのこ 切干し大根	米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	763	17.1
23	木	ご飯 牛乳 酢豚 春雨の中華炒め	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ビーマン いら	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	771	16.6

※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15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	781	17.2	33.7	3.2	377	112	3.0	255	0.38	0.52	18	7.9

※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。