令和5年

6月 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 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 ふわふわ団子のつみれ汁 さつまいもの青のり和え	鶏肉 油揚げ とうふ すり身 みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しいたけ しょうが 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	油 バター	786	14.1
2	金	◈ 運動会応援献立 ◈ ご飯 牛乳 とんかつ ゆで野菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	豚肉 鶏卵 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	830	14.7
6	火	ご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き 根菜の辛味炒め 畑汁	カレイ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) 油	787	16.2
7	水	◈ 練馬産キャベツの献立 ◈ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 海そうスープ あじさいゼリー	みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ 海そう 寒天	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でん粉 乳飲料	油 ごま油	771	16.9
8	木	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし コーン 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	777	16.2
9	金	ごまきな粉トースト 牛乳 押し麦入りサラダ クリームコーンスープ	きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 大麦 じゃがいも	マーガリン バター ごま 油	771	14.2
12	月	焼き豚野沢菜チャーハン 牛乳 コーン入りしゅうまい 広東スープ	鶏卵 豚肉 とうふ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	野沢菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	786	18.3
13	火	あじフライ丼 牛乳 ゆでキャベツ 豚汁	あじ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも	油	797	18.9
14	水	ジャージャー麺 牛乳 じゃが芋の中華スープ 果物	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 玉ねぎ メロン	中華麺 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	800	18.9
15	木	ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(シャーレンどうふ) 白滝ピリ辛炒め	鶏肉 とうふ えび 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	773	20.4
16	金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 バジルサラダ りんごゼリー	豚肉	牛乳 アガー	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン りんごジュース りんご	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	774	13.0
19	月	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 春雨の中華和え 五目中華スープ	豚肉 鶏卵 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり にんにく 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま	773	17.5
20	火	ご飯 牛乳 梅ゆかりふりかけ じゃがいもの味噌炒め 肉豆腐	みそ 豚肉 とうふ	牛乳 しらすぼし	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき	ごま 油	781	17.6
21	水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム	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	米 小麦粉 砂糖	バター 油	767	15.5
22	木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのじゃこ炒め 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 こんにゃく 里いも	油	774	18.5
23	金	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	771	18.4
26	月	ご飯 牛乳 豚肉の照り焼き 水菜とキャベツのみそ和え うすくず汁	豚肉 まぐろ みそ 鶏肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん 水菜	しょうが キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく でん粉	ごま油 油	793	16.2
27	火	あわご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のそぼろ炒め 青菜のすまし汁	鮭 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし	米 あわ 砂糖 でん粉	バター ごま 油 ごま油	770	21.1
28	水	練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	まぐろ 大豆	のり 牛乳 青のり	あさつき	にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油 油	773	15.8
29	木	横割りバンズパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ゆでレタス マカロニミネストローネ	豚肉 鶏卵 鶏肉 大豆	牛乳	トマト にんじん トマト パセリ	玉ねぎ レタス にんにく しょうが セロリ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	780	20.4
30	金	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 野菜とわかめのごま和え 白玉水無月ゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 寒天	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子 甘納豆	油 ごま油 ごま	798	16.2

※ 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21回

6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	782	17.1	33.1	3.2	372	117	3.1	264	0.41	0.51	17	7.3

※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。