献　立　表

令和5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 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 (%)
3	月	キムチチャーハン　牛乳 五目中華炒め 生揚げの中華スープ	豚肉 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら 小松菜	ねぎ キムチ しょうが にんにく えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 白滝	油 ごま油 ごま	774	12.2
4	火	昆布ごはん 牛乳 千草焼き 彩りきんぴら じゃがいもの味噌汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 とうふ 鶏卵 さつま揚げ みそ	昆布 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン 赤ピーマン	しいたけ えのきたけ ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	792	19.2
5	水	豚丼 牛乳 みそけんちん汁 茹でとうもろこし	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ コーン	米 麦 砂糖 はちみつ こんにゃく 里芋	油	787	17.1
6	木	ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き もやしときゅうりのごま和え 高野豆腐と野菜の煮物	油揚げ 鶏肉 高野豆腐	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり えのきたけ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	782	17.3
7	金	◈ 七夕献立 ◈ 七夕ちらし 牛乳 白身魚の西京焼き 天の川汁 お星様ゼリー	鶏肉 油揚げ えび 鶏卵 カレイ みそ かまぼこ	牛乳 アガー 寒天	にんじん さやいんげん オクラ 小松菜	しいたけ かんぴょう ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 もち米 砂糖 ビーフン 麩	油	828	16.8
10	月	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	かつお節 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	759	16.6
11	火	ルーローハン 牛乳 豆腐とキクラゲのスープ 果物	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ すいか	米 麦 砂糖 でん粉	油	767	18.3
12	水	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 ウェーブワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 油 ごま	772	18.9
13	木	あわご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 和風サラダ 豚じゃがみそ汁	あじ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	763	21.6
14	金	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー 抹茶豆乳ゼリー	ベーコン 豚肉 まぐろ ウインナー 豆乳	チーズ 牛乳 寒天	トマト ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	788	19.5
18	火	ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	770	16.1
19	水	チキンかつバーガー(セルフ) 牛乳 ABCスープ	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	807	18.3
20	木	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	781	17.8

※ 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13回

7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	17.7	30.6	3.2	374	123	3.2	262	0.42	0.53	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。