令和6年 **1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	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
9	火	しらすのちらし寿司 牛乳 松風焼き　お雑煮風汁	鶏卵 豚肉 とうふ みそ 鶏肉 なると	炊込みわかめの素 しらすぼし のり 牛乳 ひじき あおのり	水菜 にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ ごぼう 大根 白菜	米 砂糖 でん粉 白玉だんご	ごま 油 ごま油	810	25.1
10	水	麻婆豆腐丼　牛乳 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	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 かたくりこ ビーフン	油 ごま油	770	33.1
11	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 じゃこ入りサラダ	豚肉	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 ごま油 ごま	772	35.0
12	金	ご飯 牛乳 あじの彩り焼き キャベツと竹輪の炒め物 豚じゃがみそ汁	あじ ちくわ 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま	772	33.2
15	月	高菜チャーハン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子	豚肉 鶏卵 まぐろ とうふ	牛乳	にんじん 高菜漬け	たけのこ ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油 ごま	777	37.1
16	火	ご飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 野菜とツナのみそ和え	厚揚げ 豚肉 まぐろ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	813	38.0
17	水	◈ 練馬産にんじんの日 ◈ キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ジュリエンヌスープ 人参オレンジ風味ゼリー	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 アガー	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ オレンジジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	811	34.4
18	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	778	27.4
19	金	ハムチーズトースト 牛乳 ポテトとツナのソテー たまご入り野菜スープ	ハム まぐろ 鶏肉 厚揚げ 鶏卵	チーズ 牛乳	パセリ にんじん 小松菜	コーン しいたけ 白菜	パン じゃがいも でん粉	マヨネーズ(卵なし) 油 バター	779	43.9
22	月	パセリライス 牛乳 白身魚とトマトソースの重ね焼き 野菜とマカロニのスープ	かれい ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん ピーマン	レモン にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ	バター オリーブ油 油	772	30.7
23	火	横割りバンズパン 牛乳 かつおバーガー(かつおフライ) コーンチャウダー	かつお 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉	油 バター	804	35.6
24	水	◈ 学校給食週間 ◈ あぶら麩丼(宮城県) 牛乳 おくずかけ(宮城県)	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう 大根	米 麦 あぶら麩 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 麩	油	801	31.8
25	木	◈ 学校給食週間 ◈ ご飯 牛乳 ザンギ(北海道) 石狩汁(北海道)	鶏肉 鶏卵 鮭 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油	778	33.9
26	金	◈ 学校給食週間 ◈ 香茸ご飯(愛知県) 牛乳 ひきずり(愛知県) 果物	ちくわ 鶏肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ みかん	米 もち米 しらたき 麩 砂糖	油 ごま ごま油	802	25.0
29	月	◈ 学校給食週間 ◈ 長崎ちゃんぽん(長崎県) 牛乳 浦上そぼろ(長崎県)	豚肉 みそ かまぼこ なると えび 豆乳 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ ねぎ ごぼう	中華麺 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油	773	27.9
30	火	◈ 学校給食週間 ◈ タレかつ丼(新潟県) 牛乳 スキー汁(新潟県)	豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	油	843	27.7
31	水	ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブ油	769	34.1

※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17回

1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)	食物せんい (g)
平均値	790	17.7	32.5	3.4	385	112	3.1	245	0.40	0.53	16	6.7

※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。