令和6年

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	パインパン 牛乳 タンドリーチキン 玉ねぎソースサラダ クリームコーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	776	14.1
2	金	◈ 節分献立 ◈ ご飯 牛乳 大豆とかじきのかりんとがらめ 野菜とわかめのごま和え いわしのつみれ汁	かじき 大豆 鶏肉 とうふ いわし たら 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	796	18.0
5	月	ジャンバラヤ 牛乳 ハニーサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリー	米 麦 はちみつ じゃがいも でん粉	油 バター ごま油 ごま	771	14.2
6	火	ご飯 牛乳 しらすのふりかけ じゃがいもとツナの炒め物 すき焼き煮	かつお節 まぐろ 豚肉 とうふ	牛乳 しらす干し 昆布	パセリ にんじん	コーン しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま 油 バター	766	16.4
7	水	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 いもだんご汁	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	773	18.7
8	木	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボしゅうまい 広東スープ	ベーコン なると 鶏卵 豚肉 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく 白菜 もやし えのきたけ	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	792	18.5
9	金	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 さといも	油	774	17.5
13	火	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ もやしのナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし キムチ しいたけ 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	805	19.0
14	水	◈ バレンタイン献立◈ ガーリックフランス 牛乳 キャベツのポトフ 大根サラダ チョコプリン	豚肉 ウインナー まぐろ	牛乳 寒天 クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 ごま	820	19.1
15	木	きびごはん 牛乳 じゃが芋のきんぴら 鶏肉と厚揚げのうま煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 きび じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	775	13.9
16	金	ツナカレーピラフ 牛乳 豚肉のトマトソースがけ 小松菜とベーコンのスープ	まぐろ 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	773	17.0
19	月	ご飯 牛乳 白身魚のから揚げレモンソース 生揚げの辛味炒め 五目野菜の味噌汁	かれい 厚揚げ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン しょうが キャベツ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	785	18.0
20	火	親子丼 牛乳 ごま和え しめじの味噌汁	鶏肉 なると 鶏卵 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん あさつき 小松菜	たまねぎ もやし ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま 油	770	18.5
21	水	ご飯 牛乳 蝦仁豆腐（シャーレンどうふ） 白滝の中華炒め	豚肉 とうふ えび 鶏肉 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	17.2
22	木	◈ 再現献立 ◈ スパゲティラタトゥイユ 牛乳 さつまいものホットサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油	770	20.5
26	月	ポークカレー 牛乳 ツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	803	15.3
27	火	ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き こんにゃくと小松菜のごまみそ炒め みぞれ汁	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ みそ 鶏肉 はんぺん とうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たけのこ 玉ねぎ にんにく 大根 なめこ えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	773	13.2
28	水	やきとり丼 牛乳 ちくわぶの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが ごぼう 大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 ちくわぶ	油	770	17.7
29	木	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ じゃがいものバターコーン和え 根菜のみそ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん にら パセリ	玉ねぎ たけのこ しいたけ コーン 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 バター	771	17.0

※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19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)	食物せんい (g)
平均値	785	17.0	33.9	3.2	363	110	2.9	267	0.40	0.53	17	7.8

※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。