

令和6年

1月献立表

光が丘第二中学校

実施日	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
9	火	牛乳	七草入り肉うどん 竹輪の天ぷら 果物(紅まどんな)	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 米油 小麦粉 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ かぶ(葉) ねぎ セリ オレンジ	807	18.1	35.9
10	水	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	867	11.8	33.0
11	木	牛乳	うぐいすきなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ ごまだれサラダ	きなこ 牛乳 鶏ひき肉	ねじりパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 米油 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	734	16.9	38.4
12	金	牛乳	ご飯 焼きししゃも ごぼうと蓮根の金平 五目呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 大根 白菜 ねぎ	730	16.9	29.3
15	月	牛乳	小豆ごはん ぶりの照り焼き 炒めなます むらくも汁	小豆 牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 卵	米 もち米 黒ごま 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく	大根 れんこん にんじん ゆず たけのこ えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	798	18.1	32.5
16	火	牛乳	わかめご飯 ジャンボ揚げぎょうざ トックスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 鶏肉	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 米油 トック 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ たら キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ 水菜	773	13.8	32.0
17	水	牛乳	豚肉のすき煮 野菜の磯辺和え フルーツポンチ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 スイーツこんにゃく 水あめ	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん みかん缶 パインアップル缶	796	15.8	21.8
18	木	牛乳	ご飯 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 卵 鶏肉 さつま揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 葉ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん	845	17.8	30.4
19	金	牛乳	奄美の鶏飯 じゃこのサラダ さつま芋もち	鶏むね 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜	784	15.5	26.2
22	月	牛乳	担々麺 チョレギサラダ 花みかん	豚ひき肉 みそ 牛乳 のり	中華めん 米油 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 スイーツこんにゃく 水あめ	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ねぎ きゅうり たまねぎ りんご みかん缶 パインアップル缶	764	16.3	29.2
23	火	牛乳	ご飯 千草焼き ごま和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 米油 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 小松菜 もやし ねぎ	754	18.1	30.1
24	水	牛乳	たくあんご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	しらす干し 牛乳 鶏肉	米 米油 白ごま ごま油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たくあん 生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	848	13.2	32.9
25	木	牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油和え のっぺい汁	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉	キャベツ にんじん 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	743	19.6	27.9
26	金	牛乳	コッペパン いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	755	14.7	35.9
29	月	牛乳	ご飯 鯨のマリアナソース 野菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 コーン たまねぎ かぼちゃ ねぎ	752	18.2	21.4
30	火	牛乳	ビビンバ ワカメスープ ココアムース	豚ひき肉 卵 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ ねぎ	810	14.1	37.8
31	水	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜	770	13.4	36.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17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	784	16.0	31.2	3.3	368	111	3.0	280	0.35	0.51	21	7.1