



献

立

表



開進第一中学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	根菜のドライカレー 牛乳 三種の野菜とツナのソテー ぶどうゼリー	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ ごぼう レーズン キャベツ ぶどうジュース	米 麦 米粉 砂糖	油 バター	778	13.2
2 水	五目中華旨煮丼 牛乳 ワカメとキャベツの中華スープ	豚肉 なんと 厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ししいたけ たけのこ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	777	16.9
3 木	ひじきご飯 牛乳 ししゃものさざれ焼き キャベツとちくわの炒め物 こん菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ ちくわ とうふ みそ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	しいたけ キャベツ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 米粉パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ(卵なし)	776	16.3
4 金	パン 牛乳 手作りりんごジャム 米粉のラザニア風グラタン ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	りんご りんごジュース にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 砂糖 とうもろこしでん粉 米粉マカロニ 米粉	油	778	17.6
7 月	ご飯 牛乳 焼きさばのおろし添え キャベツの花かつお炒め 大根とわかめの味噌汁	さば 豚肉 ちくわ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	771	19.0
8 火	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ししいたけ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	771	18.6
9 水	◆ 重陽の節句献立 ◆ さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し はりはり漬け 具だくさんみそ汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ とう ふ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 切干大根 きゅうり 大根	米 麦 さつまいも 米粉パン粉 でん粉 もち米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま ごま油	777	15.6
10 木	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ 大根ナムル キムチチゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにくしょうが 大根 きゅうり ねぎ キムチ ししいたけ 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	776	16.5
11 金	横割りパンズパン 牛乳 揚げ魚のマリアナソースがけ 茹で野菜 米粉のポテトチャウダー	かじき 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	775	18.2
14 月	ご飯 牛乳 お好みバーグ 野菜とわかめのごま和え ねぎとじゃが芋のみそ汁	豚肉 大豆 かつお節 鶏肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳 青のり わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ ねぎ	米 麦 米粉パン粉 米粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま 油	772	17.9
15 火	かてめし(埼玉県) 牛乳 白身魚の紅葉焼き 豚じゃがみそ汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かれい 豚肉 みそ	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう ししいたけ しょうが 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ(卵なし)	782	19.1
16 水	プルコギ丼 牛乳 トックスープ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ りんご しょうが にんにく 白菜 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油	771	15.7
17 木	ごまわかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 しめじと豆腐の味噌汁	豚肉 さつまいも とうふ みそ	わかめのご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	ごま 油	771	16.3
18 金	えびと鮭のピラフ 牛乳 マセドアンサラダ 白ごま豆乳ゼリー	ベーコン えび 鮭 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 黒砂糖	油 バター ごま	777	14.1
24 木	ハッシュドポーク 牛乳 野菜のパ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	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 麦 砂糖 米粉 ざらめ	油 バター オリーブ油	777	12.1
25 金	◆ 十五夜献立 ◆ ★きつねうどん 牛乳 さつまいものきんぴら 月見団子(みたらし)	油揚げ 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう	砂糖 うどん さつまいも 白玉団子 でん粉	油 ごま	773	15.1
28 月	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜とコーンのスープ	鶏肉 ウインナー 鶏卵	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	777	16.9
29 火	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 七彩汁	豚肉 とうふ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜	玉ねぎしめじ ねぎ ごぼう 大根	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	油	778	18.5
30 水	さんまのかば焼き丼 牛乳 玉ねぎと小松菜の味噌汁 果物	さんま 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ 梨	米 麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	780	14.2

※ 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19回

9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 (μgRAE)	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	776	16.4	30.1	3.0	389	114	3.1	280	0.38	0.52	19	7.7

※日本食品成分表が改訂された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。