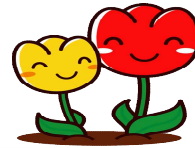




令和7年

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						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		
9	水	◆ 入学・進級お祝い献立 ◆ 黄金赤飯 牛乳 さわらの西京焼き こんにゃくと小松菜のみそ炒め お祝いすまし汁	ささげ 銀さくら みそ 油揚げ ちくわ 鶏肉 とうふ なると	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ 大根 えのきたけ	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま油	775	19.5
10	木	ポークカレー 牛乳 大根とツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	763	13.6
11	金	こうしめし(高知県) 牛乳 みそポテト(埼玉県) 白玉汁	かまぼこ みそ 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	あさつき にんじん 小松菜	大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉団子 こんにゃく	ごま油	770	13.9
14	月	ウインナーライス 牛乳 バミセリスープ 苺ミルクゼリー	ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 アガー	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー	米 砂糖 バミセリ じゃがいも いちごジャム	油 バター	770	11.7
15	火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 仙台海肉じゃが 茎わかめのきんぴら	豚肉 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも 油麩	油 ごま	782	15.1
16	水	スパゲティミートソース 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 バセリ 小松菜	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 ごま油 ごま	770	17.3
17	木	ご飯 牛乳 かつおの磯風味 きゅうりともやしのごま和え のっぺい汁	カツオ みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり えのきたけ にんにく 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油	783	19.7
18	金	黒砂糖パン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー 野菜とマカロニのサラダ	鶏肉 大豆 まぐろ	牛乳 クリーム	にんじん トマト バセリ	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	767	17.1
21	月	キムチチャーハン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子 もやしの中華スープ	豚肉 まぐろ とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ キムチ キャベツ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	794	14.9
22	火	しらす入りわかめごはん 牛乳 じゃがいもの味噌炒め 春野菜と鶏肉のうま煮	みそ 鶏肉 厚揚げ	わかめごはんの素 しらすぼし 牛乳	にんじん	ごぼう しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ちくわ 麩 でん粉	ごま油	770	16.6
23	水	春キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	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 えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 油	772	15.4
24	木	たけのこご飯 牛乳 大根とキャベツの和え物 生揚げのそぼろ煮	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	たけのこ 大根 キャベツ しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	ごま油 油	778	18.6
25	金	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 切干ときゅうりの和え物 じゃが芋と豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油 油	779	17.9
28	月	横割りパンズパン 牛乳 揚げ魚のマリアナスソースがけ 茹でキャベツ コーンチャウダー	ホッケ 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	775	18.4
30	水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ 果物	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	781	18.0

※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15回

4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	775	16.5	30.9	3.3	367	118	2.9	255	0.38	0.48	19	8.7

※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。