



献立表



光が丘第一中学校

令和7年

実施日	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	ツナカレーピラフ 牛乳 チキンとトマトソースの重ね焼き コロコロ野菜のスープ	まぐろ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース レモン にんにく キャベツ しめじ	米 麦	油 バター オリーブ油	770	19.8
2	水	五目野菜の甘辛丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	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 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ウェーブワンタン	ごま油 油 ごま	768	16.3
3	木	昆布ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 銀鮭 みそ とうふ	昆布 牛乳 わかめ	にんじん バセ リ	しいたけしょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖	油 ごま マヨネーズ (卵なし)	765	18.7
4	金	ご飯 牛乳 酢豚 五目中華炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖 しらたき	油 ごま油 ごま	766	15.8
7	月	◆ 七夕献立 ◆ 七夕ちらし 牛乳 白身魚の西京焼き 天の川汁 お星様ゼリー	鶏肉 油揚げ えび 鶏卵 かれい みそ かまぼこ	牛乳 アガー 寒天	にんじん さやえんどう 大根 ほうれん草	しいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 もち米 砂糖 ビーフン 麩	油	791	22.3
8	火	フレンチトースト 牛乳 ミートボールシチュー ヨーグルト	鶏卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	バター 油	770	16.1
9	水	焼き鶏丼 牛乳 大根とわかめの味噌汁 果物	鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 すいか	米 砂糖 でん粉 麩	油 ごま	776	17.7
10	木	かおりご飯 牛乳 豚肉の葱だれかけ キャベツとじゃが芋の味噌汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	770	15.5
11	金	キムチチャーハン 牛乳 ニラの中炒め 青菜の中炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲン菜	ねぎ キムチ しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 しらたき ビーフン	油 ごま油 ごま	776	17.6
14	月	ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中炒め	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	765	17.2
15	火	ゆかりじゃこご飯 牛乳 さわらの香味揚げ 豚じゃがみそ汁	銀さわら 鶏肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく バイン ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 油	774	17.4
16	水	◆ 練馬産玉ねぎの献立 ◆ タコライス 牛乳 もずくスープ パインゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 とうふ	チーズ 牛乳 もずく 寒天	にんじん トマト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー 大根 えのきたけ ねぎ バインジュース	米 麦 砂糖 でん粉	油	766	17.0
17	木	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 もやしと豆腐の中炒め にんじんケーキ	みそ 豚肉 大豆 鶏肉 とうふ	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ もやし	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 バター	768	16.8
18	金	夏野菜カレー 牛乳 鶏肉とキャベツのソテー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	775	13.7

※ 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14回

7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	771	17.3	32.0	3.3	364	109	3.0	270	0.40	0.51	16	6.0

※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、改訂されるまで掲載栄養価のみ記載します。