



献立表



令和7年

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		
4 火	キーマカレー 牛乳 りんごドレッシングサラダ 抹茶ケーキ(卵なし)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 甘納豆	油 バター	814	12.8
5 水	◆ 練馬産キャベツの献立 ◆ スタミナ回鍋肉丼 牛乳 青菜の中華スープ	みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 ビーフン	油 ごま油	774	18.1
6 木	サンマーメン(神奈川県) 牛乳 ツナ春巻き	豚肉 なると まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ キャベツ	中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	773	17.0
7 金	◆ いい歯の日の献立 ◆ 五穀ご飯 牛乳 カミカミつくね 茎わかめのきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 もち米 麦 きび あわでん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 油 ごま油	777	16.0
10 月	ご飯 牛乳 じゃが芋と角切り豚肉の煮物 なすとピーマンのみそ炒め	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	しょうが ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんにく なす	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	772	16.3
11 火	ベーコンピラフ 牛乳 銀さわらのプロバンス風 ペイザンヌスープ	ベーコン 銀さわら 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ グリンピース セロリー キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	779	17.3
12 水	旨塩豚丼 牛乳 生揚げと根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	774	18.6
13 木	ガパオライス 牛乳 青梗菜とじゃが芋のスープ 果物	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄ピーマン しょうが 白菜 ねぎ 洋なし	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	783	16.3
14 金	タレかつバーガー(セルフ) 牛乳 コロコロ野菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	797	18.7
17 月	こうしめし(高知県) 牛乳 みそポテト(埼玉県) 白菜の塩豚汁	かまぼこ みそ 豚肉 とうふ	ちりめんじゃこ 牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	油	781	16.2
18 火	ねじりパン 牛乳 かぼちゃのグラタン ミネストローネ	鶏肉	牛乳 クリーム 粉チーズ	かぼちゃ にんじん トマト バセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	773	15.9
19 水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ ミルクゼリー-みかんソース	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム 寒天	バセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 みかんジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	バター 油	818	14.7
20 木	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしがけ ブロッコリーのごま醤油和え 白玉入りみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	大根 キャベツ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 白玉団子 こんにゃく	ごま ごま 油	783	18.7
21 金	ウィンナーライス 牛乳 フルーツサラダ ポテトチャウダー	ウィンナー 鶏肉	牛乳 クリーム	ピーマン にんじん バセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	782	11.4
25 火	ご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き 野菜の塩昆布和え みそけんちん汁	かれい 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ピーマン 赤ピーマン バセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) ごま油 油	786	17.6
26 水	ミートソーススパゲティ 牛乳 じゃこ入りサラダ	豚肉	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 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 ごま油	768	16.7
27 木	こぎつねご飯 牛乳 キャベツとコーンの炒め物 筑前煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん あさつき 小松菜 さやいんげん	キャベツ 大根 コーン ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	784	17.7
28 金	かき揚げ丼 牛乳 生揚げときのこのみそ汁	えび 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	ひじき 青のり 牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	775	14.1

※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18回

11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	783	16.3	31.1	3.3	364	108	3.0	296	0.45	0.51	25	8.3

※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。