



1月 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		
8木	◆お正月のお祝い献立◆ 初春のしらすちらし 牛乳 松風焼き お雑煮風すまし汁	かつおぶし 豚肉 とうふ みそ 鶏肉 かまぼこ	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ のり 牛乳 ひじき 青のり	小松菜 にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ ごぼう 大根 白菜	米もち米 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま油	779	15.0
9金	◆成人の日のお祝い献立◆ おめで鯛めし 牛乳 厚揚げの肉味噌焼き 沢煮椀	鯛油揚げ 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが ねぎ しめじ 大根 白菜 えのきたけ	米砂糖 でん粉	油 ごま油	783	19.0
13火	ハツシドポーク 牛乳 キャロットソースのツナサラダ	豚肉 マグロ	クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米麦砂糖 小麦粉	油 バター	776	12.8
14水	◆練馬産ねぎの一斉給食◆ 練馬産ねぎの焼き鳥丼 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 ねぎ(地場一斉給食) しうが 大根 ねぎ あいか	米砂糖 でん粉 麺	油 ごま	774	16.9
15木	昆布ごはん 牛乳 千草焼き じゃがいもと豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 とうふ 鶏卵 鶏肉 みそ	昆布 牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しいたけ えのきたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	米もち米 砂糖 じゃがいも	油	778	18.6
16金	ガーリックライス 牛乳 白身魚とトマトソースの重ね焼き ジュリエンヌスープ	ベーコン カレイ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ レモン セロリー キャベツ	米麦砂糖	バター オリーブ油 油	773	20.2
19月	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ 大豆もやしのナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	玉ねぎキャベツ にんにく しうが もやし きゅうり ねぎ キムチ しいたけ 白菜	米麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	777	16.9
20火	わかめご飯 牛乳 銀さわらのさざれ焼き じゃがいものそぼろ煮	銀サフラン 豚肉	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん	しうが 玉ねぎ しいたけ	米麦 パン粉 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	マヨネーズ (卵なし) 油	777	17.1
21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 ビーマン 小松菜	にんにく しうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米麦砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 ご油 ごま	772	15.9
22木	青菜めし 牛乳 豚肉のににくみそ焼き キャベツとじゃが芋の味噌汁	鶏肉 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米麦砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	774	18.4
23金	フィッシュバーガー(セルフ) 牛乳 コーンチャウダー	カレイ 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん バセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	773	19.5
26月	梅じゃこご飯 牛乳 練馬産キャベツのお好みバーグ 玉ねぎと豆腐の味噌汁	豚肉 大豆 かつおぶし 鶏肉 とうふ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜	かりかり梅 玉ねぎ キャベツ(地場) しうが ごぼう 大根	米麦パン粉 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	ごま油 ごま油	770	18.0
27火	練馬産大根のみぞれうどん 牛乳 えびと野菜のかき揚げ りんごミルクゼリー	豚肉 油揚げ えび 大豆 ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ アガー	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しいたけ 大根(地場) ねぎ りんご缶	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	776	18.6
28水	麻婆豆腐丼 牛乳 練馬産白菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	しうが にんにく 玉ねぎ 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	775	18.3
29木	ご飯 牛乳 鯖の練馬産ねぎのかつおだれ 野菜とわかめのごま和え こん菜の味噌汁	サバ かつおぶ し 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しうが ねぎ(地場) もやし きゅうり ごぼう しめじ 大根	米麦砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま油 ごま油	778	18.7
30金	黒砂糖パン 牛乳 練馬産プロッコリーのクリーム煮 マカロニとひき肉のソテー	鶏肉 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん プロッコリー(地場) ビーマン トマト	玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター	773	15.9

※材料の都合により献立を変更する事がありますので、ご了承ください。※給食回数16回

1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	17.5	30.8	3.0	394	116	3.1	251	0.38	0.53	18	6.9

※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、改訂されるまで取扱い基準のみ記載します。