



献立表



光が丘第一中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		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 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	ハッシュドポーク 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 グリーンピース 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) しょうが 大根 ねぎ あいか	米 砂糖 でん粉 麩	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 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 にんにくしょうが 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	銀サワラ 豚肉	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 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 ピーマン 小松菜	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 ワンタン	ごま油 油 ごま	772	15.9	
22	木	青菜めし 牛乳 豚肉のにんにくみそ焼き 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	学校給食週間 く練馬産野菜を毎日食べよう	梅じゃこご飯 牛乳 練馬産キャベツのお好みバーク 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) しょうが 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	しょうが 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	しょうが 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 練馬産ブ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 ブロッコリー(地場) ピーマン 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ことがありますので、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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。