



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)	たんばく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 タンドリーチキン ペイザンヌスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう コーン グリンピース にんにく セロリー 玉ねぎ 大根	米 麦 じゃがいも	油 バター	770	18.6
3	火	◆ 節分献立 ◆ 恵方手巻き寿司 牛乳 大豆と銀さわらのかりんとがらめ ちくわぶ入り五目汁	鶏肉 油揚げ 銀さわら 大豆	のり 牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	しいたけ かんぴょう れんこん しょうが 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく ちくわ麩	油 ごま	778	15.5
4	水	◆ 練馬産ねぎの一斉給食 ◆ ご飯 牛乳 じゃこのふりかけ 練馬産ねぎと生揚げのそぼろ煮 キャベツのおかか炒め	かつおぶし 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ(一斉給食) グリンピース キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま 油	777	18.1
5	木	大豆入りわかめご飯 牛乳 仙台肉じゃが もやしとにらの炒め物	大豆 豚肉 鶏肉	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん にら	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油麩	油 ごま油 ごま	770	17.1
6	金	きのこのトマトスパゲティ 牛乳 ごま入り三色サラダ 白玉あずきゼリー	豚肉	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん トマト パセリ	にんにくしょうが セロリー 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム 大根 きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 白玉団子 甘納豆	オリーブ油 油 ごま	773	16.7
9	月	チンゲン菜としらすのチャーハン 牛乳 春巻き 具だくさん中華スープ	豚肉 なた 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにくしょうが たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	772	16.8
10	火	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 五目きんぴら みそけんちん汁	さば ベーコン ちくわ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	778	18.1
12	木	ナシゴレン(インドネシア) 牛乳 ソフトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのソテー	豚肉 えび 鶏肉 マグロ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 麦 砂糖 ビーフン じゃがいも	油	774	18.2
13	金	◆ バレンタイン献立 ◆ ガーリックフランス 牛乳 キャベツのポトフ 大根サラダ チョコプリン	豚肉 ウインナー マグロ	牛乳 アガー クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 バター ごま	778	13.0
16	月	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
17	火	ブラックカレーライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉	ひじき 牛乳	にんじん トマト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	771	13.0
18	水	ごま豆乳坦々麺 牛乳 さつまいもの青のり和え	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 青のり	チンゲン菜	にんにくしょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ	中華麺 さつまいも	ごま油 油 バター ごま	791	15.8
19	木	ご飯 牛乳 魚の南部焼き 野菜とわかめのしょうゆ和え しめじの味噌汁	鮭 みそ 豚肉 油揚げ とうふ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが もやし きゅうり ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油 油	770	19.9
20	金	バターロールパン(2個) 牛乳 鶏肉のトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 クリーム ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ピーマン	にんにくしょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	774	16.1
24	火	ご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこあんかけ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	豚肉 とうふ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 玉ねぎ しめじ えのきたけ しょうが 大根	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	774	19.0
25	水	豚肉のバター風味丼 牛乳 さつま芋と豆麩の味噌汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも 麩	油 バター	772	16.9
26	木	ご飯 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め	豚肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油 ごま	772	18.1
27	金	チリビーンズライス 牛乳 ABCマカロニスープ 果物	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ いちご	米 麦 じゃがいも マカロニ	油	770	16.7

※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

2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	774	16.9	31.5	2.8	381	117	3.4	265	0.42	0.50	21	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。