



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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
2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	771	16.0
3火	◆ ひな祭り献立 ◆ 雛ちらし(あなご) 牛乳 桜かまぼこのみぞれ汁 桃ゼリー	油揚げ 高野どうふ えび あなご 鶏肉 とうふ かまぼこ	のり 牛乳 わかめ アガー	にんじん さやえんどう 小松菜	しいたけ かんぴょう たけのこ しめじ えのきたけ 大根 ねぎ 桃ジュース 黄桃缶詰	米 もち米 砂糖 でん粉	油	770	18.9
4水	なすと厚揚げの肉味噌丼 牛乳 ワカメの中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ ねぎ なす もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	773	17.4
5木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 切干ときゅうりの和え物 じゃが芋と豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 麦でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油 油	779	17.9
6金	ご飯 牛乳 さばのごま味噌焼き じゃがいもとピーマンの炒め物 小松菜のすまし汁	さば みそ ハム 鶏肉 とうふ ちくわ	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 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	770	20.2
9月	卒業お祝い ねぎチャーハン 牛乳 ◆揚げぎょうざ(おかずの献立No.1) もやしとじゃが芋の中華スープ	豚肉 鶏肉	ひじき 牛乳	にら にんじん	にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦でん粉 ぎょうざの皮 じゃがいも	油 ごま油	770	16.0
10火	◆練馬スパゲティ(麺の献立No.2) 牛乳 さつまいものホットサラダ	まぐろ ハム	のり 牛乳	あさつき にんじん ピーマン	にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油	770	16.6
11水	◆カレーライス(ごはんの献立No.1) 牛乳 ごまわかめサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	771	13.8
12木	◆二色揚げパン(パンの献立No.1) 牛乳 ジャコとキャベツのサラダ ポークシチュー	きなこ 豚肉 大豆	牛乳 海藻 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	きゅうり もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ マツシユルム	パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	774	15.0
13金	◆味噌ラーメン(麺の献立No.1) 牛乳 ポテトとツナの炒め物	豚肉 みそ まぐろ	牛乳	にんじん にら パセリ	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ	中華麺 じゃがいも	油 ラード ごま ごま油 バター	769	17.0
16月	焼肉ガーリックライス 牛乳 根菜のマカロニスープ	牛肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	791	15.3
17火	◆卒業お祝い献立◆ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) お祝いすまし汁 果物	ささげ 鶏肉 とうふ なた	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ いちご	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油	782	18.1
18水	五目旨煮丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 なた 厚揚げ えび 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ピーマン	油 ごま油	770	17.4
23月	ご飯 牛乳 魚のカレー醤油焼き キャベツのソテー ガタタン(北海道)	銀さわら 鶏肉 豚肉 えび 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	771	19.9
24火	ご飯 牛乳 スキヤキコロツケ 野菜の塩昆布和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	789	14.8

※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15回

3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	775	16.9	31.4	2.9	366	117	3.1	271	0.40	0.51	23	9.5

※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。