



# 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	
		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		
9 木	◆ 入学・進級お祝い献立 ◆ 黄金赤飯 牛乳 銀さわらの西京味噌の葱だれ焼き 五目きんぴら お祝いすまし汁	ささげ 銀さわら みそ 豚肉 ちくわ 鶏肉 とうふ かまぼこ なる と	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ ごぼう しいたけ 大根 えのきたけ	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	779	20.6
10 金	キムチチャーハン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子 もやし中華スープ	豚肉 まくら とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん なら	ねぎ キムチ キャベツ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	792	14.8
13 月	パエリア 牛乳 スペインオムレツ コロコロ野菜のスープ	鶏肉 えび ほたて ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 じゃがいも	オリーブ油 油	770	19.2
14 火	ご飯 牛乳 かつおでんが 筑前煮 豆腐と油揚げの味噌汁	かつお節 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	770	18.4
15 水	焼豚と生揚げの中華丼 牛乳 五目中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン なら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ ぶどうジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	776	15.9
16 木	ひじきご飯 牛乳 いかの味噌チーズ焼き 吉野汁	豚肉 油揚げ いか みそ 鶏肉 ちくわ とうふ	ひじき 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	油	774	22.6
17 金	横割りパンズパン 牛乳 揚げ魚のマリアナソースがけ ゆで野菜 コーンチャウダー	かれい 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	775	19.6
20 月	ウィンナーライス 牛乳 パミセリスープ 人参オレンジ風味ゼリー	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳 アガー	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー オレンジジュース	米 じゃがいも パミセリ 砂糖	油 バター	770	12.6
21 火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 五目肉じゃが 茎わかめの炒め物	豚肉 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま	772	15.4
22 水	カレーライス 牛乳 大根とツナのサラダ	豚肉 まくら	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	14.1
23 木	春キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 油	772	15.4
24 金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのトマトソース 野菜とマカロニのサラダ	豚肉 大豆 まくら	牛乳 クリーム	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 マッシュルーム きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	772	17.2
27 月	たけのこご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き 春野菜のおかか和え 大根とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ かれい かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう ピーマン 赤ピーマン パセリ アスパラガス	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	775	19.1
28 火	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ 果物	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん なら 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 きよみ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	777	18.4
30 木	スパゲティミートソース 牛乳 じゃこ入りサラダ 型抜きチーズ	豚肉	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 ごま油 ごま	778	17.5

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

4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	17.4	30.9	3.3	374	118	2.9	285	0.39	0.51	23	8.8

※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、改訂されるまで採取栄養値のみ記載します。