

令和8年



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		
1 火	根菜のドライカレー 牛乳 キャベツとハムのソテー ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ロースハム	牛乳 アガー	にんじん ビーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ コーン ぶどう	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター	779	13.5
2 水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが キャベツと竹輪の炒め物	豚肉 鶏もも ちくわ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖	油 ごま	746	16.2
3 木	五目中華旨煮丼 牛乳 広東スープ	豚肉 なんと 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ はくさい	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	772	17.5
4 金	麦ごはん 牛乳 生揚げバーグ キャベツと小松菜の炒め物 大根とえのきの味噌汁	豚肉 生揚げ ちくわ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら あさつき こまつな	れんこん だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	779	18.5
7 月	かてめし(埼玉県) 牛乳 白身魚のごまみそだれ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 かれい みそ 木綿豆腐 ちくわ	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しいたけ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 薄力粉	油 ごま	774	20.3
8 火	黒砂糖パン 牛乳 ツナとポテの豆乳グラタン チキンとマカロニのトマトスープ	ツナ 豆乳 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	バセリ にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 ペンネマカロニ	油	778	16.7
9 水	◆重陽の節句メニュー◆ さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 七彩汁	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも パン粉 でん粉 もち米 じゃがいも	ごま ごま油 油	785	15.9
10 木	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ はくさい	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	770	18.2
11 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 野菜とマカロニのスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう ビーマン	にんにく たまねぎ ごぼう セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 シェルフマカロニ	油 バター	777	17.1
14 月	麦ごはん 牛乳 鯖のピリ辛焼き もやしのおかか炒め 大根とわかめの味噌汁	さば 豚肉 ちくわ 花かつお 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ もやし だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	774	19.4
15 火	ジャンバラヤ 牛乳 バジルピーンズポテ 野菜の洋風スープ	豚肉 ウインナー だ いず ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし マツシュルーム セロリー キャベツ	米 じゃがいも でん粉	油 バター	770	13.4
16 水	ひじきご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き 小松菜のじゃこ炒め 五目呉汁	鶏肉 油揚げ だいず みそ	ひじき 牛乳 からふとししゃも ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 つきこんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	806	19.2
17 木	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め	豚肉 むきえび 豆乳 生揚げ	牛乳	にんじん にら ビー マン	にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ キャベツ もやし きくらげ	中華めん じゃがいも	ごま油 ごま 油	772	21.6
18 金	深川飯(東京都) 牛乳 つくね焼き 具たくさん味噌汁	あさり 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ だいこん	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	779	18.8
24 木	ブルコギ丼 牛乳 トックススープ 果物(梨)	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ねぎ 梨	米 麦 砂糖 トックスライス	油 ごま油	759	16.5
25 金	アップルシナモントースト 牛乳 ポテトクリーム煮 大根とわかめのサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	りんご 干しぶどう たまねぎ マツシュルーム だいこん きゅうり	胚芽パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 砂糖	マーガリン 油 有塩バター ごま	774	13.7
28 月	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ バミセリスープ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん バセリ こまつな	たまねぎ マツシュルーム コーン グリンピース キャベツ にんにく しょうが セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも バミセリ	油	791	16.9
29 火	さんまのかば焼き丼 牛乳 玉ねぎと豆麩の味噌汁 人参オレンジ風味ゼリー	さんま 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ アガー	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ パレンシアオレンジ (ジュース)	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 豆麩	油 ごま	821	14.5
30 水	麦ごはん 牛乳 わかめのふりかけ 根菜の味噌炒め 車麩入り肉豆腐	鶏肉 豚肉 みそ 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 焼き麩	ごま 油	782	18.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	778	17.2	31.8	3.1	383	119	3.6	247	0.42	0.52	17	8.2