

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 1群		おもに体の調子を整える 3群		おもにエネルギーとなる 5群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	ごぼうと豆のキーマカレー 牛乳 野菜のごま酢和え フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ごまつな	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま	823	15.1
2 金	大豆入りわかめごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 みそドレサダ 豆腐のすまし汁	大豆 鶏肉 鶏卵 みそ 鶏もも 豆腐	わかめごはんの素 牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	734	18.2
5 月	ジャージャー麺 牛乳 もやしの炒めナムル にんじんケーキ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 クリーム	にんじん ごまつな	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	831	15.3
6 火	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切干大根サラダ 白菜のすまし汁	さんま 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 切干しいたけ きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	769	15.8
7 水	家常豆腐丼 牛乳 かぶの中華スープ 果物(かき)	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぶ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ ぶなしめじ たまねぎ かぶ かき	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	819	16.9
8 木	麦ごはん 牛乳 鯖のもみじおろしがけ 根菜汁 みたらし団子(みたらし)	さわか 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	米 麦 砂糖 板こんにゃく 白玉団子 でん粉	油	737	18.1
9 金	ひじきご飯 牛乳 いかのごまだれ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ ねぎ	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	788	18.0
13 火	キムタクごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら 五目野菜スープ	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	はくさい ねぎ たくあん ごぼう にんにく しょうが もやし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	741	16.7
14 水	麦ごはん 牛乳 かつおの磯風味 野菜の和風炒め 秋野菜の豚汁	かつお みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 つきこんにゃく さつまいも	油 ごま	829	19.7
15 木	麦ごはん 牛乳 豚肉の西京味噌の葱だれ焼き キャベツともやしのごま炒め けんちん汁	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま 油	804	17.7
16 金	チーズトースト(じゃこ入り) 牛乳 ポテトとコーンのソテー あさりのチャウダー	ツナ ベーコン あさり	チーズ じゃこ 牛乳 クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ コーン	食パン じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) 油 バター	803	16.6
19 月	◆食育の日献立◆ かしわめし(福岡) 牛乳 鮭の照り焼き ゆずぼん酢和え さつま芋と麩の味噌汁	鶏肉 鮭 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	はくさい ゆず しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも 豆麩	油 ごま	738	19.7
20 火	鶏とたまねぎの卵とじ丼 牛乳 はんぺん入りすまし汁 果物(みかん)	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 鶏卵 あらはんぺん	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油	769	16.6
21 水	えびのトマトスバゲッティー 牛乳 小松菜とコーンのソテー 抹茶豆乳ゼリー	豚肉 えび ベーコン 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン	スバゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油	821	17.7
22 木	麦ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ツナ入りごぼうサラダ	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう	米 麦 板こんにゃく 砂糖	油 ごま	747	16.1
23 金	秋の吹き寄せご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこソース じゃが芋と油揚げの味噌汁	鶏肉 豚肉 押し豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ	しいたけ ぶなしめじ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 もち米 さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油	873	18.1
26 月	きなご揚げパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー じゃこと小松菜ソテー 元氣ヨーグルト	きな粉 鶏肉 レンズ豆	牛乳 クリーム しらす干し 元氣ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ごまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ねじれパン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	818	17.1
27 火	ハツシユドボーク 牛乳 みそポテ(埼玉県) ABCマカロニスープ	豚肉 みそ 鶏肉	クリーム 牛乳	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	油 バター	881	12.7
28 水	麦ごはん 牛乳 鯖の韓国風焼き 野菜とわかめのごま和え きのこじゃが芋の味噌汁	さば 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも	ごま ごま油 油	765	18.6
29 木	麦ごはん 牛乳 ツナボテスコップコロッセ 辛子醤油和え 玉ねぎの味噌汁	ツナ 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉	油	757	13.7

※ 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20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	792	16.9	32.0	3.0	395	120	3.8	270	0.37	0.51	18	8.0