

令和8年



献立表



光が丘第一中学校

実施日	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		
2	月	秋色豚丼 牛乳 豆腐と油揚げの味噌汁 夕焼けゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 アガー	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ぶなしめじ グリーンピース ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ オレンジジュース	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	810	14.9
4	水	キャロットライス 牛乳 白身魚の彩り焼き マセドアンスープ	かれい ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ バセリ ごまつな	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも シェルフマカロニ	バター マヨネーズ(卵なし) 油	797	16.2
5	木	みそ煮込みうどん(愛知) 牛乳 さつまいもと大豆のみたらし和え	鶏肉 生揚げ かまぼこ 八丁味噌 みそ だいず	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	うどん こんにゃく さつまいも でん粉 砂糖	油	787	14.5
6	金	五穀ご飯 牛乳 カミカミつくね 茎わかめのきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 だいず ちくわ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	米 もち米 麦 きび あわ でん粉 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも	ごま 油 ごま油	757	16.5
9	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 タンドリーチキン ペイズンヌスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう コーン グリンピース にんにく セロリー たまねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも	油 バター	770	18.6
10	火	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ ミルクゼリー-みかんソース	豚肉 ツナ	牛乳 クリーム 粉寒天	バセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 うんしゅうみかんジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	バター 油	836	14.1
11	水	麦ごはん 牛乳 油淋鶏(ユリリンチー) 小松菜と桜えびの炒め物 ワンタンスープ	鶏肉 さくらえび 豚肉 なると	牛乳	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさい	米 麦 でん粉 砂糖 ウェーブワンタン	油 ごま油	759	16.3
12	木	ポークカレー 牛乳 大根とツナのサラダ 果物(りんご)	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん コーン りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	796	12.7
13	金	ガーリックフランス 牛乳 りんごドレッシングサラダ ミートボールシチュー	豚肉 鶏卵 レンズ豆 大豆	牛乳	バセリ ごまつな ピーマン にんじん トマト	にんにく キャベツ コーン たまねぎ りんご しょうが マッシュルーム	ソフトフランスパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	マーガリン オリーブ油 油 バター	823	13.7
16	月	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き しめじと野菜のおろし和え 味噌すいとん	ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな きょうな	しょうが ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 つきこんにゃく 白玉粉 小麦粉	油	803	18.0
17	火	チンゲン菜のじゃこ入りチャーハン 牛乳 手作りシウマイ 広東スープ	ベーコン なると 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	じゃこ 牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが たけのこ はくさい	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま 油	796	17.5
18	水	鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 ポテトとコーンのソテー 果物(みかん)	ベーコン 鮭 ツナ	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう バセリ	にんにく たまねぎ コーン みかん	スバゲティーフ(卵なし) 小麦粉 じゃがいも	油 バター	820	17.3
19	木	◆食育の日献立◆ 麦ごはん 牛乳 魚のカレー醬油焼き ブロッコリーのごま醤油和え つぼん汁(熊本県)	さば 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま ごま油	777	19.0
20	金	バエリア(スペイン) 牛乳 キャベツのソテー クリームコンスープ	鶏肉 えび ホタテ ベーコン	牛乳 クリーム	ピーマン にんじん ごまつな バセリ	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	778	16.2
24	火	ねじりパン 牛乳 かぼちゃのグラタン ミネストローネ	鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん トマト バセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ	パン 小麦粉 ペンネマカロニ(卵なし) パン粉 じゃがいも	油 バター	772	16.0
25	水	じゃこ菜ごはん 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 切干しとツナのごま酢和え 元氣ヨーグルト	かつお節 鶏肉 厚揚げ ツナ	じゃこ 牛乳 芽ひじき 元氣ヨーグルト	ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース 切干大根	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	798	17.7
26	木	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 えのきのとろとろ卵スープ	みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	819	17.7
27	金	こぎつねご飯 牛乳 キャベツとコーンの炒め物 筑前煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 だいず さつま揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん あさつき ごまつな さやいんげん	キャベツ だいこん コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	784	17.7
30	月	麦ごはん 牛乳 ほっけのから揚げレモンソース なすとピーマンのみそ炒め ちくわ入り五目汁	ほっけ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン きょうな	レモン にんにく しょうが なす ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	油 ごま油	750	17.6

※ 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	791	16.4	33.0	3.0	375	110	3.2	290	0.37	0.52	20	7.9