令和3年

5月 献 立 表

光が丘第一中学校

実施日			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			
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
6	木	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 根菜汁 酢味噌和え	さば みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	835	15.7
7	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 三温糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	816	15.9
10	月	五目旨煮丼 牛乳 コーンわかめスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 かまぼこ 生揚げ えび	牛乳 わかめ 寒天 クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし コーン ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	819	15.5
11	火	ピースそぼろごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 野菜の和風汁 和風サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん かぶの葉	グリンピース しょうが かぶ しめじ 大根 きゅうり	米 砂糖 でん粉	油	777	18.9
12	水	焼き豚チャーハン 牛乳 白菜中華スープ 華風サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 ボンレスハム	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ グリンピース 白菜 もやし しいたけ 大根 きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	778	16.9
13	木	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き きゅうりとわかめのおろし和え うすくず汁	さけ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 三温糖 砂糖 こんにゃく でん粉	マヨネーズ（卵なし） ごま 油	815	18.4
14	金	練馬スパゲティ 牛乳 パセリポテト	まぐろ ベーコン	牛乳	大根 パセリ	にんにく 大根 レモン	スパゲティ（卵なし） 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 油	810	14.5
17	月	ツナコーントースト 牛乳 アスパラベーコンソテー キャベツとトマトのスープ	まぐろ ベーコン 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	レモン たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	食パン	マヨネーズ（卵なし） 油	751	15.4
18	火	八宝おこわ 牛乳 はなまるスープ ピリ辛きゅうり	豚肉 えび 鶏肉 なると	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ コーン にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 もち米 砂糖	油 ごま油	791	16.2
19	水	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 いんげん	クリーム 牛乳	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	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	855	12.5
20	木	しょうゆラーメン 牛乳 煮うずら卵 えだまめポテト	豚肉 なると うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えだまめ	ラーメン 三温糖 じゃがいも	ごま油 油	785	16.9
21	金	こぎつねごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 辛子醤油和え	鶏肉 油揚げ かつお みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 たまねぎ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	839	18.5
24	月	チンジャオロース丼 牛乳 海藻スープ 果物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 海藻	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ もやし ねぎ メロン	米 砂糖 でん粉	油	804	16.1
25	火	味噌かつﾊﾞｰｶﾞｰ 牛乳 ゆで野菜 五目スープ	豚肉 みそ ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	バンズパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	798	16.2
26	水	キムタクごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら 具だくさんスープ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ たくあん（大根） ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	815	13.1
27	木	磯ごはん 牛乳 野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	昆布 ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	801	15.4
28	金	メキシカンライス 牛乳 バーベキューチキン ジュリエンヌスープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが りんご レモン セロリー キャベツ	米 砂糖	オリーブ油 油	844	15.1

※ 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17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 (ugRAE)	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	808	15.9	29.5	3.8	347	116	2.5	311	0.53	0.58	36	5.4
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク