令和3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 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)
1	火	菜飯 牛乳 肉じゃが 生揚げの辛味炒め	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース しょうが キャベツ	米 麦 しらたき じゃが芋 砂糖	油 ごま	782	13.6
2	水	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ペイザンヌスープ	鶏肉 豚肉 大豆	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ コーン グリンピース にんにく セロリー キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	840	16.4
3	木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 小松菜のおかか炒め 吉野汁	さば みそ 油揚げ かつおぶし 鶏肉 ちくわ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 でんぷん	油	870	17.2
4	金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 大根とわかめのサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油	810	12.1
7	月	あわご飯 牛乳 鶏肉の一味焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	鶏肉 さつまあげ 油揚げ かつおぶし 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく きりぼし大根 キャベツ えのき茸	米 あわ 砂糖	ごま油 ごま	810	17.0
8	火	ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(ｼｬｰﾚﾝどうふ) 白滝ピリ辛炒め	鶏肉 とうふ えび 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ えのき茸	米 麦 砂糖 でんぷん しらたき	油 ごま油 ごま	798	17.7
9	水	回鍋肉丼 牛乳 かいそうスープ あじさいゼリー	みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ かいそう 寒天	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でんぷん カルピス	油 ごま油	835	14.9
10	木	カレーうどん 牛乳 豆腐ナゲット	豚肉 なると 油揚げ とうふ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ ねぎ	うどん でんぷん パン粉 砂糖	油	801	16.6
11	金	ビビンバ 牛乳 キムチスープ	豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	にんにく しょうが ぜんまい もやし キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	804	15.6
14	月	切干しおこわ 牛乳 小松菜とえのきのおかか和え 芋団子汁	豚肉 油揚げ かつおぶし とりにく	牛乳	にんじん 小松菜	きりぼし大根 枝豆 えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油	784	15.0
15	火	ピロシキサンド 牛乳 カラフルサラダ ボルシチ	豚肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん にら あかピーマン トマト	しょうが にんにく もやし 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン コーン 玉ねぎ	パン はるさめ でんぷん ハチミツ じゃが芋 砂糖	油 ごま油	785	14.6
16	水	ご飯 牛乳 鮭の竜田揚げ 五目金平 新玉葱のみそ汁	さけ 豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ごま	866	17.5
17	木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干と胡瓜のさっぱり和え	かつおぶし 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ きりぼし大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	848	15.8
18	金	高菜チャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 小松菜のスープ	豚肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん 高菜 小松菜	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ えのき茸	米 麦 砂糖 でんぷん ぎょうざのかわ じゃが芋	ごま油 油 ごま	849	15.0
21	月	ごまご飯 牛乳 白身魚の西京焼き キャベツともやしの炒め物 けんちん汁	かれい みそ 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま ごま油 油	795	19.4
22	火	豚キムチ丼 牛乳 野菜のごま炒め 豆腐の中華スープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ コーン たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	793	16.6
23	水	ご飯 牛乳 たっぷりキャベツの甘辛炒め 五目スープ	豚肉 みそ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	824	13.4
24	木	ガーリックフランス 牛乳 コーンチャウダー フルーツカクテル	鶏肉	牛乳 チーズ クリーム 寒天	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン みかん缶 もも缶 パインアップル缶	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 バター	901	12.2
25	金	ハッシュドポーク 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 バター オリーブ油	835	11.7
28	月	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ じゃこ入りサラダ さつま汁	豚肉 たまご 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし だいこん えのき茸 ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん さつま芋	油 ごま油 ごま	816	15.0
29	火	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め たけのこスープ	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが ごぼう キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃが芋	油 ごま	816	17.0
30	水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ポパイソテー 果物	豚肉 大豆ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト トマトピューレ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ コーン みかん	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	802	14.1

※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22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	821	15.3	29.5	3.2	382	126	3.1	325	0.54	0.59	37	6.0
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