

令和5年 4月 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		
10月	◆入学・進級お祝い献立◆ 黄金赤飯 牛乳 鶏の照り焼き こんにゃくと小松菜のごまみそ炒め 紅白すまし汁	ささげ 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ とうふ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが 大根 えのきたけ	米 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま ごま油	777	18.3
11火	横割りパンズパン 牛乳 揚げ魚のマリアナソースかけ 茹でキャベツ いんげん豆のクリームスープ	カレー いんげん豆 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	786	19.3
12水	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ 白ごま豆乳ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 アガー クリーム	にんじん なら チンゲン菜	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 トックもち 黒砂糖	油 ごま油 ごま	799	14.0
13木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ きゅうりともやしのごま和え 具だくさんみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ にんにく 大根	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま油	767	18.2
14金	ご飯 牛乳 しらすのふりかけ 根菜のピリ辛炒め 厚揚げとねぎのそぼろ煮	かつおぶし 豚肉 厚揚げ	牛乳 しらすぼし 昆布	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま油	787	18.6
17月	春キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 でん粉 ピーマン	ごま油 油 ごま	784	14.6
18火	ウィンナーライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 チキンのカレースープ	ウィンナー ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが もやし	米 砂糖	油	770	17.1
19水	味噌ラーメン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子	豚肉 みそ まぐろ とうふ	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ キャベツ	中華麺 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ラード ごま ごま油	816	16.8
20木	たけのこご飯 牛乳 鯖のにんにくみそ焼き キャベツときゅうりの和え物 さといも汁	鶏肉 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ にんにく ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 さといも	ごま油 ごま油	797	19.6
21金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 五目肉じゃが 茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま	772	16.0
24月	ハヤシライス 牛乳 ベーコンソテー ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳 アガー	にんじん トマト ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ぶどうジュース	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 バター	794	13.1
25火	ご飯 牛乳 豚肉の香味焼き もやしと切干しの炒め物 じゃが芋と生揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 切干し大根 もやし ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	799	16.9
26水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん なら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ピーマン	油 ごま油	770	19.0
27木	ご飯 牛乳 かつおの香り揚げ きゅうりのおろし和え かきたま汁	かつお かつおぶし 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ きゅうり 大根 たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油	777	21.6
28金	はちみつトースト 牛乳 ポークシチュー もやしとわかめのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 クリーム わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	772	15.1

※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15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	784	17.2	33.6	3.2	382	117	3.1	271	0.40	0.54	17	7.4

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。