



献立

立 表



令和5年

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	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	月	ミートソーススパゲティ 牛乳 じゃこ入りサラダ	豚肉	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく トマト パセリ 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	772	17.7
2	火	ねぎチャーハン 牛乳 春巻き 生揚げの中華スープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	ひじき 牛乳	にんにく たら	にんにく ねぎ しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ もやし	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	777	16.4
8	月	こうしめし(高知県) 牛乳 みそポテト(埼玉県) ちくわぶ汁	かまぼこ 鶏卵 みそ 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	葉ねぎ にんにく	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ちくわぶ	油	771	15.8
9	火	豚バラ高菜ご飯 牛乳 鯖の味噌チーズ焼き 野菜の塩昆布和え のっぺい汁	豚肉 さわら みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布	にんにく 高菜漬	白菜 きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油 ごま油	798	19.8
10	水	横割りパンズパン 牛乳 照り焼きチキン ゆで野菜 クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんにく パセリ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	771	18.5
11	木	ポークカレー 牛乳 コーンとツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんにく 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	772	13.5
12	金	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんにく ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	763	16.5
15	月	キャロットライス 牛乳 ツナのチーズローフ ポテト野菜スープ	まぐろ 鶏卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんにく さやいんげん	ねぎ にんにく 玉ねぎ セロリー	米 麦 パン粉 じゃがいも でん粉	バター 油	780	16.6
16	火	ご飯 牛乳 和風塩麹ハンバーグ みそドレ和え 吉野汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ 油揚げ ちくわ	牛乳	にんにく 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油 ごま油	771	18.0
17	水	チンジャオロース丼 牛乳 青菜の中華スープ 杏仁ゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 寒天 クリーム	にんにく ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	769	16.9
18	木	とり飯(北海道・美唄) 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ 七彩汁	鶏肉 かじき 油揚げ とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんにく ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	803	21.5
19	金	わかめごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五目みそ汁 キャベツのおかか炒め	豚肉 かつおぶし 鶏肉 とうふ みそ	わかめごはんの素 牛乳	にんにく 小松菜	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま油	778	16.7
22	月	ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨の中華和え	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんにく たら	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	776	17.5
23	火	衣笠うどん(京都) 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	鶏肉 油揚げ 鶏卵 大豆	牛乳	にんにく 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ ごぼう	うどん 砂糖 でん粉	油	761	19.4
24	水	混ぜ込みピビンバ 牛乳 チゲスープ ほうじ茶プリン	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ せらチン	牛乳 寒天 クリーム	にんにく ほうれん草 チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油	777	17.6
25	木	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 野菜と豚肉の炒め物 根菜の味噌汁	さば 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんにく 小松菜	大根 キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	778	18.6
26	金	ツナカレーピラフ 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ 小松菜とポテトのスープ	まぐろ 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんにく トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	778	16.9
29	月	焼肉ガーリックライス 牛乳 野菜とシェルマカロニのスープ 果物	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんにく ほうれん草 ピーマン	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー キャベツ メロン	米 麦 砂糖 マカロニ	油 バター	788	17.2
30	火	ご飯 牛乳 スキヤキコロッケ 野菜のねぎソース和え 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんにく 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	813	13.6
31	水	ハムチーズトースト 牛乳 コーンシチュー きゅうりとわかめのサラダ	ハム 鶏肉	チーズ 牛乳 クリーム わかめ	にんにく	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ しょうが レモン	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	マヨネーズ(卵白) 油 バター	776	17.8

※ 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

5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	779	17.3	34.1	3.2	380	111	3.1	268	0.40	0.52	18	7.3

※ 日本食育の推進を図るための取組の推進に関する法律(食育基本法)に基づき、5月1日から5月31日まで毎月10日ごとに、エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食物繊維の計測を行い、その結果を公表しております。

改訂されるまで現行学費の記載となります。