令和5年 9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 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)	たんぱく質(%)
1	金	ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー りんごゼリー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳 アガー	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんごジュース	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 バター オリーブ油	797	13.0
4	月	ひき肉チャーハン 牛乳 ツナ春巻き 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏卵 まぐろ 鶏肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ 白菜	米 麦 小麦粉 春巻きの皮 でん粉	ごま油 油 マヨネーズ(卵なし)	777	14.7
5	火	わかめごはん 牛乳 油麩入り肉じゃが キャベツのおかか炒め	豚肉 油揚げ かつおぶし	炊込みごはんの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 しらたき じゃがいも あぶら麩 砂糖	ごま 油 ごま油	767	16.3
6	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさん味噌汁	豚肉 高野豆腐 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ グリンピース ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	770	19.0
7	木	フレンチトースト 牛乳 ミートボールシチュー 果物	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム みかん	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	バター 油	784	15.0
8	金	◈ 重陽の節句献立 ◈ さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 生揚のみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ 鶏卵 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ しょうが ごぼう 大根	米 麦 さつまいも パン粉 でん粉 もち米 じゃがいも	ごま ごま油 油	770	16.0
11	月	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ 大根ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 大根 きゅうり ねぎ キムチ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	797	17.8
12	火	ご飯 牛乳 揚げししゃものねぎおかかだれ もやしのごま和え 豚肉と野菜のみそ煮	かつおぶし 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 さやいんげん	しょうが ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	797	16.9
13	水	深川飯(東京都) 牛乳 切干大根と油揚げの炒め物 白菜の塩豚汁	あさり 鶏肉 油揚げ かつおぶし 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 切干し大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	772	19.1
14	木	ご飯 牛乳 さつま焼きおろしがけ のりの佃煮 根菜のごまみそ汁	あじ とうふ 鶏卵 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	770	19.7
15	金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ジャコと大根のサラダ	豚肉 大豆	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター ごま	765	17.7
19	火	ホタテのパエリア 牛乳 ソーセージと野菜のスープ ポテトとツナのソテー	鶏肉 ほたて ウインナー まぐろ	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン 小松菜 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	771	15.8
20	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 キャベツのスープ 果物	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし しいたけ きくらげ キャベツ ねぎ なし	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	774	20.3
21	木	ご飯 牛乳 豚肉のBBQソース 切干とにんじんの炒め物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	豚肉 鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	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 りんご 切干し大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	770	16.6
22	金	揚げパン(ごまきなこ) 牛乳 ジャーマンポテト チキンとマカロニのスープ	きなこ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	パセリ にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま バター	770	15.1
25	月	プルコギ丼 牛乳 トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 トックもち でん粉	油 ごま油 ごま	776	16.9
26	火	ご飯 牛乳 西湖豆腐(シーホーどうふ) 春雨の中華炒め	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん トマト にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま ごま油	772	18.2
27	水	ウィンナーライス 牛乳 さつまいものホットサラダ バミセリスープ	ウインナー ハム ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが セロリー	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも バミセリ(マカロニ)	油	775	13.0
28	木	生姜ご飯(高知郷土料理) 牛乳 かつおのみそがらめ えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ かつお 大豆 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	809	21.4
29	金	◈ 十五夜献立 ◈ とうもろこしご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 お月見団子(黒みつ)	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ コーン しょうが 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里いも でん粉 白玉だんご 黒砂糖	油	802	14.6

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数20回

9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	16.8	31.7	3.0	385	118	3.5	254	0.41	0.51	19	8.4

※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。