令和5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)	たんぱく質 (%)
2	月	ご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き 切干と胡瓜のさっぱり和え しめじの味噌汁	カレイ 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ(卵なし) ごま油 油	778	18.2
3	火	じゃこわかめごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのうま煮 野菜とツナのみそ和え	鶏肉 厚揚げ まぐろ みそ	炊込みわかめの素 しらすぼし 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ 白菜	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま 油 ごま油	778	15.7
4	水	すき焼き丼 牛乳 五目味噌汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリンピース ごぼう 大根	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	油	768	18.2
5	木	ご飯 牛乳 あじフライ キャベツの昆布和え 秋野菜の豚汁	あじ 鶏卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま油	783	19.1
6	金	ビーンズドライカレー 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	767	14.9
10	火	胚芽食パン 牛乳 手作りりんごジャム 小松菜のキッシュ 野菜たっぷりトマトスープ	豚肉 鶏卵 豆乳 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん 小松菜 トマト	りんご りんごジュース 玉ねぎ エリンギ にんにく セロリー キャベツ	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油 バター	770	18.5
11	水	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 抹茶豆乳ゼリー	油揚げ 鶏卵 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん 水菜	しいたけ 玉ねぎ グリンピース 大根	米 麦 砂糖 さといも	油	799	15.2
12	木	豚バラ高菜ごはん 牛乳 みそポテト(埼玉) のっぺい汁	豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	高菜漬け にんじん	大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 砂糖 さといも でん粉	油	790	12.5
13	金	ガーリックライス 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ マセドアンスープ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 油	770	17.1
16	月	秋の吹き寄せご飯 牛乳 大根と生揚げの煮付け 根菜のごま味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ しめじ 大根 ごぼう ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	栗 油 ごま	774	17.7
17	火	ジャンバラヤ 牛乳 オニオンソースサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	765	13.8
18	水	鮭とえびのクリームパスタ 牛乳 バジルビーンズポテト	ベーコン 鮭 えび 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも でん粉	オリーブ油 油 バター	799	18.0
19	木	ご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き 五目きんぴら かきたま汁	豚肉 みそ さつま揚げ 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	770	17.8
20	金	ハッシュドポーク 牛乳 カラフルサラダ	豚肉	クリーム 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 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ざらめ 小麦粉	油 バター	767	13.4
23	月	ご飯 牛乳 豆腐チゲ チャプチェ	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが キムチ ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	773	18.9
24	火	梅入りゆかりご飯 牛乳 お好みバーグ 生揚げとじゃがいもの味噌汁	豚肉 大豆 かつおぶし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根	米 麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	油	778	18.1
25	水	チンジャオロース丼 牛乳 青菜の中華スープ 果物	豚肉 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 たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ 柿	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	777	16.5
26	木	とり飯(北海道・美唄)牛乳 さばのにんにくみそ焼き けんちん汁	鶏肉 さば みそ 豚肉 とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま油 ごま しろごま	777	20.1
27	金	ピリ辛ごま味噌ラーメン 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 にら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ 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	800	16.5
31	火	◈ ハロウィン献立 ◈ ピザトースト 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	ハム 鶏肉 まぐろ	チーズ 牛乳 クリーム	トマト ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	789	18.3

※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20回

10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	16.9	33.5	3.1	371	115	3.1	258	0.40	0.53	19	8.0

※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。