



献立表



令和6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 (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 水	※ 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みそ炒め 紅白お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ とうふ なた	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが ねぎ 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 油 ごま油	794	17.8
11 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 ジャコ入りサラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ マツシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油	768	17.0
12 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 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	770	15.4
15 月	ご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き キャベツのおかか炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	カレー かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) 油	773	17.2
16 火	ガーリックトースト 牛乳 ポークトマトシチュー もやしとわかめのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	パセリ にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マツシュルーム キャベツ もやし	パン じゃがいも 砂糖 米粉	マーガリン 油 ごま油	771	15.1
17 水	春キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ	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	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 油	772	15.4
18 木	ご飯 牛乳 しらすのふりかけ 肉豆腐 切干と油揚げの炒め物	かつお節 豚肉 とうふ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 しらすぼし 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ 切干大根	米 砂糖 しらたき	ごま油	778	19.7
19 金	メキシカンライス 牛乳 ポテト野菜スープ 果物	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ マツシュルーム セロリー いちご	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	778	14.5
22 月	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 切干ときゅうりの和え物 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 切干大根 キャベツ きゅうり 大根	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油	770	18.0
23 火	たけのこご飯 牛乳 大根とキャベツの和え物 生揚げのそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 大根 キャベツ しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	ごま油 油	771	18.1
24 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	油 ごま油	776	18.7
25 木	横割りパンズパン 牛乳 揚げ魚のマリアナソースがけ 茹でキャベツ コーン豆乳チャウダー	かじき 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マツシュルーム コーン	パン でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	油	785	20.4
26 金	カレーライス 牛乳 カリカリポテトのサラダ	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉	油	828	12.8
30 火	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ ココア豆乳ゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 寒天	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 米粉 トック	油 ごま油	772	15.2

※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14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)	食物せんい (g)
平均値	779	16.8	32.2	3.2	374	119	3.2	270	0.43	0.50	22	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、改訂されるまで摂収栄養価のみ記載します。