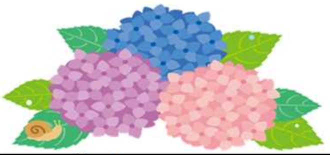
令和6年

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 (%)
4	火	たくあん入りご飯 牛乳 かみかみつくね 茎わかめのサラダ 根菜汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	しらすぼし 牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	772	18.2
5	水	◈ 練馬産キャベツの献立 ◈ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 海そうスープ 果物	みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし 冷凍みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	780	17.6
6	木	黒砂糖パン 牛乳 チキンとポテトのグラタン 大豆入りミネストロ-ネ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 マカロニ	油 バター	776	18.1
7	金	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし コーン 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	770	16.2
10	月	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツのスープ	鶏肉 ウインナー 鶏卵 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	774	16.6
11	火	ご飯 牛乳 手作りさつま揚げのおろしがけ のりの佃煮 豚汁	すり身 とうふ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	804	17.3
12	水	タコライス(沖縄県)牛乳 わかめとじゃがいものスープ あじさいゼリー(2色)	豚肉 大豆 鶏肉	チーズ 牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマト 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン しょうが しいたけ ねぎ ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも カルピス	油 ごま	772	16.0
13	木	ごまご飯 牛乳 さばの味噌チーズ焼き 野菜の生姜醤油和え うすくず汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	ごま	772	20.8
14	金	ご飯 牛乳 わかめのふりかけ 根菜の味噌炒め 車麩入り肉豆腐	みそ 豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 麸	ごま 油	771	17.8
17	月	ツナカレーピラフ 牛乳 豚肉のトマトソースがけ バミセリスープ	まぐろ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 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 しょうが セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも パスタ	油 バター	802	15.1
18	火	かてめし(埼玉県)牛乳 イカのねぎソースがけ 玉葱と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 いか みそ	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	ごぼう しいたけ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも	油	793	18.0
19	水	ジャージャー麺 牛乳 キムチスープ 果物	豚肉 大豆 みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ キムチ 白菜 メロン	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	791	19.5
20	木	豆わかご飯 牛乳 真珠団子 きゅうりと大根の土佐和え みそけんちん汁	大豆 豚肉 鶏肉 とうふ かつお節 油揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ しょうが きゅうり 大根 ごぼう えのきたけ	米 麦 米粉パン粉 でん粉 もち米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	785	17.4
21	金	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナとキャベツのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	バター 油	770	15.5
24	月	あわご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 白滝と油揚げの炒め物 豆腐のすまし汁	鮭 みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根 しいたけ ねぎ	米 あわ 砂糖 でん粉 しらたき	バター ごま 油	781	20.8
25	火	ご飯 牛乳 西湖豆腐(シーホー豆腐) 根菜のピリ辛炒め キャロットゼリー	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん トマト にら さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう オレンジジュース	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	797	17.4
26	水	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいものホットサラダ	まぐろ ハム	のり 牛乳	あさつき にんじん	にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油	770	16.6
27	木	あじフライ丼 牛乳 ゆでキャベツ 利久汁	あじ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	793	17.0
28	金	ハムチーズトースト 牛乳 マカロニサラダ コーンシチュー	ハム 鶏肉 大豆	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ （卵なし） 油 バター	760	17.1

※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19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	781	17.5	32.3	3.5	374	120	3.0	264	0.41	0.51	17	7.7

※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。