



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		
1	月	キムチチャーハン 牛乳 ニラの中中華炒め はなまるスープ	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん ピーマン にはら	キムチ しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖	油 ごま油	771	18.1
2	火	ご飯 牛乳 じゃこのふりかけ カレー肉じゃが もやしの炒め物	かつお節 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	774	19.6
3	水	高野豆腐の卵とじ 牛乳 大根としめじの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	773	18.9
4	木	ルーローハン 牛乳 豆腐とキクラゲのスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油	775	18.2
5	金	七夕献立 七夕ちらし 牛乳 鶏肉の香味焼き 天の川汁 お星様ゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび かまぼこ	のり 牛乳 アガー 寒天	にんじん さやいんげん オクラ 小松菜	しいたけ かんぴょう しょうが にんにく ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 もち米 砂糖 冷麦 麩	油 ごま油 ごま	829	18.7
8	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	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 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	米 麦 砂糖 マカロニ	油 バター	777	17.1
9	火	昆布ごはん 牛乳 白身魚のこがね焼き じゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 銀だら とうふ みそ	昆布 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	818	16.8
10	水	ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中中華炒め	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	763	17.2
11	木	味噌かつ丼(愛知県・名古屋) 牛乳 茹でキャベツ ほうれん草のすまし汁	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ 大根 えのきたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	781	18.7
12	金	ツナのとマトソーススパゲティ 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー 抹茶豆腐ゼリー	ベーコン 豚肉 まぐろ ウインナー 豆乳	牛乳 寒天	トマト ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	779	17.0
16	火	ご飯 牛乳 さばのから揚げレモンソース 莖わかめと鶏肉の炒め煮 畑汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	レモン ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	824	16.1
17	水	五目中華旨煮 牛乳 ウェーブワンタンスープ	豚肉 なると 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	油 ごま油	781	16.2
18	木	セルフハンバーガー 牛乳 ポテトチャウダー	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	780	17.7
19	金	夏野菜カレー 牛乳 ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油 バター ごま油 ごま	786	12.3

※ 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14回

7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	787	17.3	32.9	3.2	360	115	3.1	331	0.46	0.52	17	7.0

※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。