

# 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		
2月	ビーンズドライカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 はちみつ 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	765	13.4
3火	ご飯 牛乳 チースダッカルビ 大根ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チース わかめ	にんじん チンゲン菜	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 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	799	17.6
4水	ナシコレン(インドネシア)牛乳 ソトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのノテー	豚肉 えび 鶏肉 まぐろ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 バセリ	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 麦 砂糖 ビーフン じゃがいも	油	776	17.7
5木	梅じゃこご飯 牛乳 お好みバーグ じゃがいもの味噌汁	豚肉 大豆 かつおぶし 鶏肉 とうふ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	かりかり梅 玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがい も	ごま油 ごま油	771	18.6
6金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのおかか炒め けんちん汁	さば みそ 油揚げ かつおぶし 鶏肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油	791	18.6
9月	重陽の節句献立 さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 七彩汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 もち米 さつまいも パン粉 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油 油	783	15.9
10火	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 梨	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	774	20.3
11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	771	19.1
12木	わかめごはん 牛乳 仙台肉じゃが キャベツと竹輪の炒め物	豚肉 鶏肉 ちくわ	炊込みご飯の素 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	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油麩	ごま 油	771	16.1
13金	とり飯(北海道・美唄)牛乳 揚げ魚の和風あんかけ しめじの味噌汁	鶏肉 かいり 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	808	20.7
17火	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 里芋 でん粉 白玉団子 黒砂糖	油	796	13.9
18水	家常豆腐丼 牛乳 具だくさん中華スープ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	784	17.5
19木	アップルシナモントースト 牛乳 ポテトクリーム煮 大根とわかめのサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム わかめ	にんじん	りんご レーズン 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 バター ごま	779	13.6
20金	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ツナ春巻き 五目中華スープ	ベーコン なると まぐろ 鶏肉 とうふ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが 白菜 しめじ	米 麦 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも	ごま油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	770	16.0
24火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 だいこんサラダ	豚肉 大豆	チース 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
25水	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 人参オレンジ風味ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ねぎ オレンジジュース	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油	786	16.0
26木	ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き じゃが芋と高野豆腐のうま煮	油揚げ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳 チース	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	785	18.3
27金	ご飯 牛乳 酢豚 春雨の中華炒め	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油	789	16.3
30月	ココアパン 牛乳 ミートボールシチュー シーザーサラダ	豚肉	牛乳 チース	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ コーン	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	767	14.5

※ 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19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)	食物せんい (g)
平均値	781	16.9	31.1	3.1	382	114	3.4	239	0.40	0.50	18	8.2

※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。