

献立表




光が丘第一中学校

実施日	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 チーズダッカルビ 大根ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ 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 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	ごま油 ごま油	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 かれい 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 具たくさん中華スープ	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	チーズ 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 チーズ	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 チーズ	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、改訂されるまで採取栄養価のみ記載します。