



# 献立表



令和6年

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 (%)	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	チンゲン菜のじゃこ入りチャーハン 牛乳 手作りシウマイ 広東スープ	ベーコン なたと 豚肉 とうふ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 白菜	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	777	17.2
5	火	ひじきご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ せんべい汁 (青森県)	鶏肉 油揚げ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	大根 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 南部せんべい	油	770	15.8
6	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 青菜の中華スープ	みそ 豚肉 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 ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	772	18.0
7	木	ミートソースパゲティ 牛乳 じゃこ入りサラダ	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 マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 ごま油	765	16.7
8	金	◆ いい歯の日の献立 ◆ 五穀ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 荳わかめのきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 もち米 麦 きび あわ でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま油	780	16.1
11	月	ご飯 牛乳 わかめのふりかけ さばの南部焼き (青森・岩手) 蕪玉汁 (埼玉県)	さば みそ 豚肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 大根 しめじ	米 麦 砂糖 白玉だんご	ごま	766	18.5
12	火	★バターライス ★牛乳 ★ポークストロガノフ ツナサラダ	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 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	778	15.7
13	水	豚キムチ丼 牛乳 えのきのとろとろ卵スープ	豚肉 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	770	18.3
14	木	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	773	17.1
15	金	タレかつバーガー (セルフ) 牛乳 ココロ野菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	795	18.6
18	月	ご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き にらともやしの炒め物 具だくさんみそ汁	かじき 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) ごま油 油	777	22.0
19	火	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め	豚肉 えび 豆乳 厚揚げ	牛乳	にんじん いら ピーマン	にんにく しょうが たけのこ しめじ キャベツ もやし きくらげ	中華麺 じゃがいも	ごま油 ごま油	768	21.3
20	水	焼き鶏丼 牛乳 十種の野菜のみそ汁	鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが ごぼう 大根 しめじ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	770	18.0
21	木	ご飯 牛乳 もみ菜ふりかけ きのこ野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	もみ菜 ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ しめじ 大根 にんにく 玉ねぎ コーン しょうが	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	794	13.9
22	金	ウィンナーライス 牛乳 ジャーマンポテト (カレー味) ハミセリスープ	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン パセリ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー	こめ じゃがいも ハミセリ	油 バター	774	12.2
25	月	ご飯 牛乳 もやしとちくわの炒め物 生揚げと豚肉のみそ煮	ちくわ 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	768	17.3
26	火	パンパン 牛乳 ツナとポテトの豆乳グラタン チキンとマカロニのトマトスープ	まぐろ 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	771	16.5
27	水	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	木	キーマカレー 牛乳 りんごドレッシングサラダ 抹茶ケーキ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 甘納豆	油 バター	810	12.8
29	金	メキシカンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ 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 玉ねぎ マッシュルーム セロリー りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	791	14.5

※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20回

11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	778	16.9	31.6	3.2	346	108	2.9	248	0.45	0.50	18	7.5

※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、改訂されるまで旧版の数値のみ記載します。