

令和7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						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		
3月	◆ ひな祭り献立 ◆ 雛ちらし(あなご) 牛乳 桜かまぼこのすまし汁 桃ゼリー	油揚げ 高野豆腐 えび あなご 鶏肉 とろろ かまぼこ	のり 牛乳 わかめ アガー	にんじん さやえんどう	しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース 桃缶詰	米 もち米 砂糖	油	770	19.5
4火	◆ 卒業お祝いリクエスト給食 ◆ 二色揚げパン 牛乳 ポークシチュー 海の野菜サラダ	きな粉 豚肉 大豆	牛乳 海そう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	765	16.0
5水	◆ 卒業お祝いリクエスト給食 ◆ カレーライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	771	13.8
6木	◆ 卒業お祝いリクエスト給食 ◆ 味噌ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにくしょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ しいたけ キャベツ	中華麺 でん粉 ぎょうざの皮	油 ラード ごま油	770	17.5
7金	わかめご飯 牛乳 魚の黄金焼き 塩豚汁	鮭 みそ 豚肉 とろろ	わかめご飯の素 牛乳	パセリ にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 油	766	17.2
10月	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 かつお節 鶏肉 とろろ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜	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	770	18.2
11火	練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	まぐろ 大豆	のり 牛乳 青のり	あさつき	大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油	771	16.9
12水	チンジャオロース丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ 果物	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 たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ せとか	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	765	16.9
13木	焼肉ガーリックライス 牛乳 根菜のマカロニスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく たまねぎ ごぼう セロリ	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	771	15.7
14金	ご飯 牛乳 さばのカレー醤油焼き 野菜のねぎソース和え 豆腐とえのきのスープ	サバ ちくわ 鶏肉 とろろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	776	19.1
17月	◆ 卒業お祝い献立 ◆ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) お祝いすまし汁 果物	ささげ 鶏肉 とろろ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ 苺	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油	791	17.9
18火	生揚げ入り豚キムチ丼 牛乳 チャプチェ風炒め物 もやしとじゃが芋のスープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ キムチ しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ じゃがいも	油 ごま油	777	17.7
21金	ご飯 牛乳 卵焼きの和風あんかけ 彩り野菜のピリ辛炒め うすくず汁	鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら ピーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ 切干大根 ごぼうしめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	777	17.1
24月	ご飯 牛乳 スキヤキコロツケ 野菜の塩昆布和え 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	790	14.6

※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14回

3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	774	17.0	33.0	3.1	337	113	2.9	251	0.40	0.51	20	8.8

※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。