

令和8年

1月献立表

光が丘第二中学校

実施日	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8	木	牛乳 牛丼 野菜の生姜醤油和え オレンジゼリー	牛肉 牛乳 アガー	米 しらたき 砂糖	たまねぎ 生姜 にんにく りんご 葉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース	811	13.8	32.3
9	金	牛乳 七草入り肉うどん 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 米油 小麦粉 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ かぶ(葉) ねぎ セリ	821	17.9	37.9
13	火	牛乳 ドライカレーライス 野菜とウィンナーのソテー フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 ウィンナー	米 パター 米油 砂糖 片栗粉 スイーツこんにゃく みずあめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト缶 レーズン ピーマン 小松菜 もやし しめじ みかん缶 パインアップル缶	838	13.1	26.4
14	水	牛乳 焼き鶏丼 からし和え けんちん汁	鶏もも 牛乳 とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ ねぎ(地場) 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	783	17.6	30.9
15	木	牛乳 小豆ごはん 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます むらくも汁	小豆 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	ゆず 大根 金時にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	773	17.3	29.0
16	金	牛乳 シュガーバタートースト チリ・コン・カン ハニーサラダ	牛乳 豚ひき肉 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリー	785	13.5	44.8
19	月	牛乳 奄美の鶏飯 野菜の和え物 さつま芋もち	鶏むね 卵 牛乳	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 パター	干しいたけ つば漬け 葉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン	729	14.0	22.2
20	火	牛乳 ご飯 千草焼き ごま和え 豚じゃが味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 小松菜 もやし ねぎ	770	17.6	31.4
21	水	牛乳 ご飯 家常豆腐 かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり	796	17.8	33.0
22	木	牛乳 ご飯 鯖の香味焼き 里芋とごぼうの味噌汁 白玉ぜんざい	牛乳 さば 厚揚げ みそ 小豆	米 砂糖 里芋 トック	生姜 ねぎ ごぼう 大根 小松菜	867	17.0	24.3
23	金	牛乳 ご飯 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 卵 とり肉 さつま揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 葉ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん	844	17.8	30.3
26	月	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き すいとん キャベツのごま酢あえ	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 白ごま 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	766	19.4	24.3
27	火	牛乳 コッペパン いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	754	14.7	35.8
28	水	牛乳 ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	牛乳 とり肉	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	807	12.7	31.8
29	木	牛乳 ビビンバ トックスープ ココアムース	豚ひき肉 卵 牛乳 とり肉 アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 トック 白ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜 キムチ 水菜	838	13.7	34.3
30	金	牛乳 ご飯 鯨のマリアナソース カリカリ油揚げのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 くらげ肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	生姜 にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	796	18.1	24.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

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	799	16.0	30.8	3.3	361	111	3.2	254	0.34	0.51	19	6.8