

令和5年

1月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
10	火	牛乳 ご飯 干草焼き ごぼうと蓮根の金平 じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 米油 砂糖 こんにゃく 白ごま ごま油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん ねぎ	809	17.8	32.3	3.5			
11	水	牛乳 七草入り肉うどん 竹輪の天ぷら 果物（紅まどんな）	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 玉ねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ(葉) ねぎ せり 紅まどんな	807	18.1	35.9	3.3			
12	木	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 バリバリサラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 油	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ たら 大根 胡瓜	737	14.7	26.6	2.7			
13	金	牛乳 小豆ごはん ぶりの照り焼き 炒めなます むらくも汁	小豆 牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 卵	米 もち米 黒ごま 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく	大根 れんこん にんじん ゆず たけのこ えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	798	18.1	32.5	3.3			
16	月	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り中華スープ ごまだれサラダ	牛乳 鶏ひき肉 卵	油 ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 春雨 白すりごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし	743	14.6	44.2	3.3			
17	火	牛乳 ご飯 豆鮭の南蛮漬 野菜の和え物 五目呉汁	牛乳 あじ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油	ねぎ 赤ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 コーン ごぼう 大根 白菜	764	16.8	28.0	3.4			
18	水	牛乳 ドライカレーライス 炒めナムル フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 レンズ豆 コーヒール牛乳	米 バター 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま スイーツこんにゃく みずあめ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト缶 レーズン ピーマン もやし 小松菜 みかん缶 パインアップル缶	882	14.8	21.7	3.4			
19	木	牛乳 ご飯 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮 いちご	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき うずら卵 とり肉 さつま揚げ 卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 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 いちご	867	17.6	29.6	2.8			
20	金	牛乳 わかめご飯 ジャンボ揚げぎょうざ トックスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 油 米油 トック 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ たら キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 キムチ 水菜	773	13.8	32.0	3.5			
23	月	牛乳 ビビンバ ワカメスープ ココアムース	豚ひき肉 卵 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ	810	14.1	37.8	3.2			
24	火	牛乳 ご飯 鯨の竜田揚げ ごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま	生姜 白菜 小松菜 もやし 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	774	18.5	22.9	3.2			
25	水	牛乳 たくあんご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	しらす干し 牛乳 とり肉	米 米油 白ごま ごま油 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たくあん 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	848	13.2	32.9	3.0			
26	木	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 バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース 胡瓜 もやし キャベツ	755	14.8	35.8	3.6			
27	金	牛乳 鶏ごぼうピラフ フリック*チュニシア ベーコンと白菜のスープ	とり肉 ひよこ豆 牛乳 まぐろ缶 うずら卵 ベーコン	米 米油 砂糖 バター しゅうまいの皮 じゃが芋 油	にんじん ごぼう パセリ粉 玉ねぎ 白菜 小松菜	740	13.2	36.2	2.9			
30	月	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油和え のっぺい汁	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉	キャベツ にんじん 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	743	19.6	27.9	3.9			
31	火	牛乳 豚肉のすき煮丼 野菜の磯辺和え 花みかん	豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん	736	17.3	23.6	2.3			

※ 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	787	16.1	31.2	3.2	378	114	3.0	277	0.36	0.49	21	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上