

令和6年

9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 (%)
2 月	牛乳	ご飯 南瓜コロッケ 切り干し大根の煮付け キャベツの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ みそ		米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖		たまねぎ かぼちゃ 切干大根 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜		822	12.9	31.0
3 火	ヨーグルト	ピザトースト フレンチサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉		食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油		にんにくたまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうりにんじん コーン りんご 小松菜		714	16.1	42.7
4 水	牛乳	豚丼 けんちん汁 果物(パレンシアオレンジ)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐		米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋		生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 オレンジ		791	16.9	27.9
5 木	牛乳	ご飯 さばのゴマ焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁	牛乳 さば まぐろ 缶 油揚げ 豆腐 みそ		米 砂糖 白ごま 米油		生姜 にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜		759	18.2	32.7
6 金	牛乳	ご飯 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ 果物(梨)	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐		米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油		生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし 梨		811	15.0	28.1
9 月	牛乳	ご飯 のりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ		米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ		765	14.6	26.1
10 火	牛乳	野菜たっぷり豆乳タンメン 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 竹輪 卵 青のり ハム		中華めん ごま油 小麦粉 春雨 砂糖 米油 白すりごま		生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり		832	17.5	32.9
11 水	牛乳	チキンカレー ポバインソー	鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン		米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし		855	12.4	33.2
12 木	牛乳	ご飯 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ		米 米油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 白ごま		にんじん ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 きゅうり		811	14.9	28.2
13 金	牛乳	豆若ご飯 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ とり肉 油揚げ 豆腐		米 もち米 きび マヨネーズ(卵なし) ごま油		枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ		734	22.6	30.0
17 火	牛乳	こぎつねご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 のり かまぼこ		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉		生姜 にんじん グリーンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ		789	19.2	33.5
18 水	牛乳	青椒肉絲丼 きくらげのスープ 果物(ぶどう)	豚肉 牛乳		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ ぶどう		735	15.4	25.7
19 木	牛乳	わかめご飯 ふわふわつくね焼き どさんこ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 はんぺん 豚肉 みそ		米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 じゃが芋 バター		たまねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ コーン		812	16.3	30.0
20 金	牛乳	チャーハン ししゃもの南蛮漬 太平燕(タイピーエン)	豚ひき肉 卵 牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なんと		米 米油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨		ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース 赤ピーマン にんにく 生姜 もやし チンゲンサイ		780	18.7	37.8
24 火	中間考査										
25 水	牛乳	とよま井 豚じゃが味噌汁	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋		たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜		792	14.9	28.0
26 木	牛乳	ココア揚げパン ポトフ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー		油 ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋		セロリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レーズン パセリ粉		746	13.9	43.3
27 金	牛乳	ひじきおこわ ホキの味噌焼 かき玉汁 抹茶ムース	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ とり肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム		米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 大麦 片栗粉		にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ		851	17.9	31.3
30 月	牛乳	なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵		スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター		なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース		965	13.8	38.0

※ 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18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	798	16.1	32.2	3.4	358	107	2.8	272	0.38	0.52	20	7.3
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