

令和6年

9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		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 ポパイソテー	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 なた		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