

令和7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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8	水	牛乳	ご飯 千草焼き ごま和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	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	759	18.1	30.5		
9	木	牛乳	七草入り肉うどん 竹輪の磯辺揚げ <span>3年生リクエスト</span>	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 せり	822	17.9	37.9		
10	金	牛乳	ご飯 さばの七味焼き 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 白ごま 里芋 トック	にんにく ねぎ 生姜 ごぼう 大根 小松菜	869	17.1	25.2		
13	月	成人の日									
14	火	牛乳	豚肉のすき煮 野菜の磯辺和え フルーツポンチ <span>3年生リクエスト</span>	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 スイーツこんにゃく みずあめ	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん缶 パインアップル缶	795	15.8	21.8		
15	水	牛乳	小豆ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます のっぺい汁	小豆 牛乳 鶏肉 油揚げ	米もち米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉	ゆず 大根 金時にんじん ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	772	16.6	28.4		
16	木	牛乳	えびクリームライス コーンサラダ お菓子な目玉焼き <span>3年生リクエスト</span>	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ 寒天	米 押麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン りんご 桃缶	864	14.0	30.5		
17	金	牛乳	ご飯 焼きししゃも ごぼうと蓮根の金平 五目呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 大根 白菜 ねぎ	726	17.1	30.1		
20	月	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 鶏肉 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	850	17.7	30.6		
21	火	牛乳	奄美の鶏飯 野菜の和え物 さつま芋もち <span>3年生リクエスト</span>	鶏むね 卵 牛乳	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン	734	14.1	22.7		
22	水	牛乳	焼き鶏井 からし和え あんかけ汁	鶏もも 牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪	米 米油 砂糖 片栗粉 そうめん 焼きふ	たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ もやし ほうれん草	782	17.2	28.9		
23	木	牛乳	担々麺 チョコレギサラダ <span>3年生リクエスト</span> 果物(甘平)	豚ひき肉 みそ 牛乳 のり	中華めん 米油 砂糖 白すりごま 白ごま(ねり) ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ねぎ きゅうり たまねぎ りんご 甘平	747	16.7	29.8		
24	金	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 鶏肉 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	772	19.3	24.7		
27	月	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 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	火	牛乳	ご飯 鯨のマリアナソース ブロッコリーサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 くら肉 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 米油	生姜 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	790	17.9	24.2		
29	水	牛乳	ビビンバ <span>3年生リクエスト</span> ワカメスープ ココアムース <span>3年生リクエスト</span>	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 たまねぎ たけのこ ねぎ	808	14.2	37.9		
30	木	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 鶏肉	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 たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	846	13.2	32.9		
31	金	牛乳	さつま芋ご飯 油淋鶏 おひたし	牛乳 鶏肉 かつお節	米もち米 さつま芋 黒ごま 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 もやし かぶ 白菜 にんじん ほうれん草	733	14.2	30.0		

※ 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17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	790	16.2	29.6	3.3	367	124	3.2	261	0.39	0.52	19	6.7
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