

令和5年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	献立名	献立表			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える			
1 月	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	★牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごんにやく じゃが芋 ★白ごま	にんじん たまねぎ ★さやいんげん もやし チンゲンサイ	569	16.3	きのこ類
2 火	豚丼 牛乳 田舎汁 抹茶ムース	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 アガー ★生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごんにやく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根	644	16.6	卵類
8 月	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ カラメルポテト	焼き豚 ★牛乳 豚肉 豚ひき肉	米 もち米 ★ごま油 米油 ワンタンの皮 油 さつま芋 砂糖 ★バター ★アーモンド	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 もやし にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ	656	12.9	豆類
9 火	かき揚げうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ なつみ	いか ★桜えび ★卵 かまぼこ ★牛乳 まぐろ缶	うどん 油 ★白ごま 小麦粉 米油	たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン なつみ	582	16.8	海藻類
10 水	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ もやしのゆずぼん和え 吉野汁	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 わかめ とり肉 かまぼこ	米 パン粉 砂糖 ★白ごま 片栗粉 ごんにやく 焼きふ	たまねぎ きゅうり もやし 生姜 ゆず にんじん 大根 ねぎ 小松菜	572	17.8	小魚類
11 木	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ポテトサラダ むらかも汁	★牛乳 たら ★卵	米 ★マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉	コーン にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	569	16.7	種実類
12 金	ドライカレー 牛乳 人参サラダ	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳 ★チーズ	米 麦 ★バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり レモン パセリ	619	13.3	魚介類
15 月	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ フレンチサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 ★黒ごま 油 砂糖 米油 じゃが芋	小松菜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ じゃが芋	614	14.7	乳類
16 火	黒砂糖パン 牛乳 マーメイドチキン シーザーサラダ ミネストローネ	★牛乳 とり肉 ★チーズ 豚肉	★黒砂糖パン 米油 マーメイド 砂糖 クルトン じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ	583	21.0	きのこ類
17 水	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め そら豆	★牛乳 豚肉 ★豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 そら豆	592	17.2	果物類
18 木	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き もみ菜のおかか和え けんちん汁	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 かつお節 とり肉 ★豆腐 ★油揚げ	米 米油 砂糖 里芋 ごんにやく	切干大根 にんじん 小松菜 キャベツ もみ菜 ごぼう 大根 ねぎ	577	18.1	海藻類
19 金	シーフードピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ	ベーコン ★えび いか ★牛乳	米 麦 ★バター 米油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース セロリー キャベツ コーン	575	13.2	芋類
22 月	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き 中華サラダ じゃが芋のみそ汁	★牛乳 すり身 いか ★卵 ハム ★油揚げ わかめ みそ ★大豆	米 米油 ★白すりごま 片栗粉 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 春雨 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ もやし きゅうり 小松菜 ねぎ	650	19.8	小魚類
23 火	ごはん 牛乳 ミートコロッケ ひじきサラダ キャベツのスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ★チーズ ★卵 ひじき ベーコン	米 油 米油 じゃが芋 ★白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	652	14.0	魚介類
24 水	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル みかん杏仁ゼリー	豚ひき肉 ★大豆 みそ ★牛乳 寒天 ★生クリーム	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 みかん缶	567	18.1	芋類
25 木	ごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ わかめサラダ 五目さっぱりスープ	★牛乳 まぐろ缶 ★豆腐 わかめ とり肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 米油 砂糖 ★白ごま 片栗粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり コーン にんじん たけのこ 白菜 小松菜	608	14.1	果物類
26 金	パプリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 フルーツサラダ	とり肉 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	米 麦 米油 ★バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 ★バインアップル缶	628	12.9	豆類
29 月	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ 中華すいとん	★牛乳 とり肉 ★高野豆腐 ★卵 豚肉	米 ★白ごま しらたき 砂糖 米油 ★ごま油 春雨 小麦粉 上新粉	にんじん たけのこ たまねぎ ★さやいんげん にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ	604	16.8	乳類
30 火	カレートースト 牛乳 海藻サラダ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 ★レンズ豆 ★チーズ ★牛乳 海藻 とり肉	★食パン 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン セロリー ピーマン	582	18.8	種実類
31 水	麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ キャベツのごま和え 大根と豆腐のみそ汁	★牛乳 かつお ★豆腐 みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ★白すりごま	生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 大根 ねぎ	578	18.7	卵類

※ 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20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 (中学年)	601	16.3	31.1	2.6	351	95	2.2	216	0.28	0.44	15	5.7

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。