



令和5年

献立表

光が丘の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
		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	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						
3 月	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー オニオンスープ	★牛乳 ★ししゃも ★卵 豚ひき肉 ベーコン	米 小麦粉 米油 春雨 ★ごま油	生姜 小松菜 もやし にんじん セロリー たまねぎ	593	14.1	果物類						
4 火	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ メロン	ベーコン とり肉 ★牛乳 ★チーズ	米 ★バター 米油 小麦粉 ジャガ芋 マカロニ	にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン 小松菜 ★メロン	607	15.8	豆類						
5 水	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 みそ わかめ	米 米油 片栗粉 砂糖 ★白ごま ジャガ芋	生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜	571	16.0	きのこ類						
6 木	ピザトースト 牛乳 豆入りポトフ ナタデココ入りゼリー	ベーコン ★チーズ ★牛乳 豚肉 ウインナー ★大豆 寒天	★食パン 米油 ジャガ芋 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	562	17.9	魚介類						
7 金	夏ちらしすし 牛乳 バリバリサラダ 天の川汁	とり肉 ★油揚げ ★卵 ★牛乳 わかめ ひじき かまぼこ ★豆腐	米 砂糖 米油 ワンタンの皮 そうめん	干しいたけ ★枝豆 にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜	588	16.1	乳類						
10 月	わかめごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 冬瓜のみそ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 いか ★油揚げ ★大豆 みそ	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 ジャガ芋	にんじん コーン にんにく 生姜 ★さやいんげん とうがん ねぎ 小松菜	639	16.1	種実類						
11 火	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 練馬のとうもろこし	豚肉 ★チーズ ★牛乳	米 麦 米油 小麦粉 ★バター 砂糖	にんにく 生姜 トマト缶 かぼちゃ なす にんじん ★さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン	658	13.7	卵類						
12 水	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め 豆乳スープ	★牛乳 たら かつお節 鶏ひき肉 ★豆乳	米 ★白ごま 米油 ★マヨネーズ (卵なし) ★ごま油 砂糖 ジャガ芋	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 水菜	551	17.9	海藻類						
13 木	ビスキュイパン 牛乳 ホークビーンズ コールスローサラダ	★卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★大豆	★丸パン ★バター 砂糖 ★アーモンド 小麦粉 米油 ジャガ芋	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	623	14.8	魚介類						
14 金	麻婆茄子丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ	豚ひき肉 みそ ★厚揚げ ★牛乳 豚肉 ★豆腐 ★卵	米 麦 米油 砂糖 油 片栗粉 ★ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす たまねぎ チンゲンサイ	625	16.6	芋類						
18 火	枝豆ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ミニトマト わかめのみそ汁	★牛乳 さば ★油揚げ わかめ みそ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 油 ジャガ芋	★枝豆 生姜 ★ミニトマト キャベツ 小松菜	590	16.5	種実類						
19 水	ルーローハン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ	豚肉 ★牛乳 ★厚揚げ ★卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜	599	16.5	海藻類						
20 木	北の恵みラーメン 牛乳 人參サラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 ★牛乳 みそ ★チーズ ★ヨーグルト	中華めん 米油 ★バター 砂糖	生姜 にんにく アスパラガス コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり レモン パセリ みかん缶 ★バインアップル缶 桃缶	586	15.3	小魚類						

※ 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13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)	599	15.9	33.5	2.6	352	89	2.1	260	0.27	0.46	15	5.8

※ 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。

【夏休みは、学校に来ているときと同じように 規則正しい生活を送りましょう】

