

令和5年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
1 金	チリビーンズライス 牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳		米 麦 米油 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン		569	15.2	芋類
4 月	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ 冷凍みかん	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★卵		米 麦 米油 砂糖 ★白ごま トック ★ごま油		にんじん ピーマン キムチ(原料*-27品不使用) 大根 小松菜 ねぎ みかん		574	13.8	きのこ類
5 火	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ 小松菜のごま酢和え 沢煮焼	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ★豆腐		米 片栗粉 ★ごま油 しゅうまいの皮 米油 砂糖 ★白ごま		たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ		599	15.8	果物類
6 水	カレーライス 牛乳 わかめサラダ 梨	豚肉 ★牛乳 わかめ		米 麦 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ★白ごま		生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ★りんご きゅうり キャベツ コーン なし		642	12.4	豆類
7 木	ごまきなご揚げパン 牛乳 ミネストローネ フルーツサラダ	★きな粉 ★牛乳 豚肉		★コッペパン ★白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ きゅうり みかん缶 ★パインアップル缶		565	13.7	小魚類
8 金	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 菊花和え かぼちゃのみそ汁	★牛乳 さば みそ ★油揚げ ★大豆		米 砂糖 ★白すりごま ★白ごま		生姜 もやし ほうれん草 にんじん 菊 かぼちゃ ねぎ 小松菜		600	18.5	海藻類
11 月	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ミックスナッツあえ オレンジゼリー	★牛乳 豚ひき肉 寒天		米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ★白ごま ★アーモンド ★カシューナッツ		生姜 にんじん たまねぎ ★さやいんげん キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース みかん缶		596	12.2	乳類
12 火	きつねうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ 巨峰	★油揚げ 豚肉 ★牛乳 まぐろ缶		うどん 砂糖 米油		小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン きよほう		564	17.0	種実類
13 水	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 三色炒め じゃが芋のみそ汁	★牛乳 ★卵 たらすり身 ★豆腐 ★油揚げ わかめ みそ ★大豆		米 米油 パン粉 ★白すりごま 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 大根 しめじ もやし にんじん 小松菜 ねぎ		614	19.7	果物類
14 木	カラフルピラフ 牛乳 ハニーサラダ コーンポタージュ	ベーコン ★えび ★牛乳 ★生クリーム		米 麦 米油 ★バター はちみつ 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 パセリ		617	13.1	豆類
15 金	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 バリバリサラダ	★牛乳 豚肉 ★豆腐 わかめ ひじき		米 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま ワンタンの皮		たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン		648	15.4	魚介類
19 火	ごはん 牛乳 魚のマリアソース 千草和え かきたま汁	★牛乳 たら とり肉 ★豆腐 ★卵		米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま		生姜 トマトピューレ もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ		587	18.2	海藻類
20 水	きな粉トースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 人参サラダ	★きな粉 ★牛乳 とり肉 ★生クリーム ★チーズ		★食パン ★バター 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ ★白ごま		たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース パセリ にんじん きゅうり レモン		652	14.2	卵類
21 木	中華丼 牛乳 ビーフンスープ 梨	豚肉 いか ★えび なたと ★牛乳 とり肉		米 麦 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖 ビーフン		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 なし		572	17.0	乳類
25 月	わかめごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ みそだれサラダ 五目汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり みそ ★豆腐 かまぼこ		米 麦 小麦粉 ★白ごま 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉		にんじん きゅうり たまねぎ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜		590	14.5	きのこ類
26 火	あぶ玉丼 牛乳 田舎汁 りんご	★油揚げ ★卵 ★牛乳 とり肉		米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 こんにやく		干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ★グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 ★りんご		588	16.5	小魚類
27 水	スパゲティミートソース 牛乳 枝豆入りひじきサラダ マスカット	豚ひき肉 ★チーズ ★大豆 ★牛乳 ひじき		米油 オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ★白ごま ★ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ もやし きゅうり コーン ★枝豆 マスカット		640	17.2	芋類
28 木	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★豆腐 わかめ		米 さつま芋 ★ごま油 砂糖 米油		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ		585	19.0	卵類
29 金	秋いつぱいごはん 牛乳 豚汁 お月見団子	とり肉 ★牛乳 豚肉 ★油揚げ みそ ★豆腐 ★大豆		米 麦 粟 米油 砂糖 ぎんなん こんにやく じゃが芋 上新粉 白玉粉 片栗粉		にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ★グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ		597	16.1	魚介類

※ 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19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)	600	15.7	30.8	2.6	343	100	2.3	226	0.28	0.44	16	6.5

※ 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。