



令和5年

献立表

光が丘の陽小学校

実施日	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 (%)	食品のイメージ
		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					
2月	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 梨	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★チーズ ★卵			米 麦 米油 ★バター パン粉			たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ★グリーンピース 小松菜 なし		554	14.9	芋類	
3火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜のごまみそ和え 豆ふ汁	★牛乳 さめ みそ とり肉 かまぼこ ★豆腐 わかめ			米 米油 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ★白ごま 片栗粉 焼きふ			にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ 小松菜		559	18.7	卵類	
4水	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 ★えび ★牛乳			中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 白玉団子			にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん 缶 桃缶 りんご缶		586	15.8	豆類	
5木	ごきつねごはん 牛乳 もみ菜のおかか和え 牛乳すいとん	鶏ひき肉 ★油揚げ ★牛乳 かつお節 豚肉 みそ			米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉粉 ★バター			にんじん キャベツ もみ菜 たまねぎ 白菜 小松菜 セロリー		572	15.7	果物類	
6金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン カリカリポテトのサラダ	★牛乳 とり肉 ★大豆			米 麦 米油 米粉 じゃが芋 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり		596	14.5	小魚類	
10火	ツナトースト 牛乳 ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	まぐろ缶 ★牛乳 ベーコン ★大豆 ★ヨーグルト			★食パン ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 じゃが芋 ブルーベリージャム			たまねぎ パセリ レモン にんにく にんじん キャベツ ブルーベリー		633	16.3	海藻類	
11水	麦ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 春雨サラダ	★牛乳 豚肉 ★えび ★豆腐			米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま 春雨			たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ★グリーンピース キャベツ 小松菜		568	18.7	乳類	
12木	ごはん 牛乳 魚の香草焼き ごまポテト コーン卵スープ	★牛乳 たら ★豆腐 ★卵			米 ★マヨネーズ (卵なし) パン粉 じゃが芋 ★白すりごま 片栗粉 ★ごま油			パセリ粉 にんじん たまねぎ コーン ねぎ チンゲンサイ		622	17.6	きのこ類	
13金	ドライカレー 牛乳 アーモンドドレッシングサラダ みかん	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳			米 麦 ★バター 米油 小麦粉 砂糖 ★アーモンド			にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれん草 みかん		637	13.1	魚介類	
16月	さつま芋ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き ひじきサラダ のっぺい汁	★牛乳 鮭 みそ ひじき とり肉 ★油揚げ			米 麦 さつま芋 砂糖 ★白すりごま 米油 ★ごま油 こんにやく 里芋 片栗粉			生姜 ねぎ もやし にんじん ほうれん草 コーン 大根 干しいたけ		552	20.0	果物類	
17火	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 レモンドレッシングのツナサラダ	★牛乳 豚肉 ★豆腐 まぐろ缶			米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油			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 きゅうり 小松菜 レモン		563	15.9	種実類	
18水	卵入りチキンライス 牛乳 ABCマカロニスープ りんご	とり肉 ★卵 ★牛乳			米 米油 ★バター じゃが芋 マカロニ			たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース セロリー にんじん ピーマン ★りんご		567	15.3	海藻類	
19木	麦ごはん 牛乳 じゃが芋のカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	★牛乳 豚肉 ★油揚げ			米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ★ごま油			生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ★さやいんげん キャベツ 小松菜		601	14.4	卵類	
20金	丸パン 牛乳 チキンカツ 野菜ときのこのスープ ぶどうゼリー	★牛乳 とり肉 ベーコン 寒天			★丸パン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖			にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 ぶどうジュース		612	16.2	乳類	
24火	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ みかん	豚肉 ★生クリーム ★牛乳 海藻			米 麦 米油 ★バター 小麦粉 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 トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン みかん		602	12.2	芋類	
25水	ごはん 牛乳 里芋といかの煮物 大根とわかめのみそ汁 りんごゼリー	★牛乳 とり肉 いか わかめ ★油揚げ ★大豆 みそ 寒天			米 米油 里芋 砂糖			にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ ★さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 りんご缶 りんごジュース		596	17.2	小魚類	
26木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 野菜のピーナッツ和え イタリانسープ	★牛乳 ★ししゃも ★卵 ベーコン とり肉 ★チーズ			米 小麦粉 パン粉 ★黒ごま ★ピーナッツ 砂糖 米油 じゃが芋			にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ コーン 小松菜		648	16.7	きのこ類	
27金	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー	とり肉 ★牛乳 ★チーズ ベーコン			スパゲティ 米油 ★バター 小麦粉			にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 コーン		614	16.3	豆類	
30月	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 もやしのごまあえ キャベツのみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★油揚げ わかめ みそ			米 米油 砂糖 ★白すりごま じゃが芋			にんじん 干しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ 小松菜		614	18.5	魚介類	
31火	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	★牛乳 ★卵 鶏ひき肉 ★豆腐 ★大豆 ★生クリーム			米 麦 米油 パン粉 砂糖 じゃが芋			たまねぎ 大根 にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ		675	15.9	種実類	

※ 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)	599	16.2	30.9	2.5	339	97	2.1	229	0.26	0.45	15	6.2

※ 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。