



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			栄養		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
1 金	ごはん 牛乳 八宝菜 根菜のごま汁	★牛乳 豚肉 ★えび ★大豆 みそ	米 米油 片栗粉 ★ごま油 里芋 ★白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ もやし 大根 ごぼう	566	17.2	果物類
4 月	練馬大根スパゲティ 牛乳 わかめサラダ オレンジスフレ	まぐろ缶 のり ★牛乳 わかめ ★生クリーム ★カナーチーズ ★卵 ★チーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ★白ごま パン粉	にんにく 練馬大根 きゅうり キャベツ コーン オレンジジュース みかん缶	641	16.7	豆類
5 火	わかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 野菜のからし和え	炊き込みわかめの素 ★牛乳 とり肉 ★厚揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ★さやいんげん 小松菜 もやし	578	16.6	小魚類
6 水	ごはん 牛乳 里芋チーズクロック フルーツサラダ かきたま汁	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ★チーズ ★卵 とり肉 ★豆腐	米 米油 里芋 ★白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 ★パイナップル缶 にんじん ねぎ 小松菜	665	15.2	魚介類
7 木	ツナコーンピラフ 牛乳 クラムチャウダー りんご	まぐろ缶 ★牛乳 ベーコン あさり ★生クリーム	米 麦 米油 ★バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん セロリー ★りんご	616	13.2	種実類
8 金	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしのごまあえ	★牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ★白すりごま	にんじん たまねぎ ★グリーンピース もやし ほうれん草	576	16.4	卵類
11 月	里芋のかき揚げうどん 牛乳 野菜のおかか和え フルーツヨーグルト	★チーズ ベーコン ★卵 かまぼこ ★牛乳 かつお節 ★ヨーグルト	うどん 米油 里芋 ★白すりごま 小麦粉 砂糖	ブロッコリー コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん みかん缶 ★パイナップル缶 桃缶	628	15.1	豆類
12 火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き フレンチドレッシングサラダ シェルマカロニスープ	★牛乳 たら とり肉	米 ★マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	コーン きゅうり もやし にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ	582	17.5	海藻類
13 水	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ のっぺい汁	★牛乳 とり肉 ★高野豆腐 ★卵 ★油揚げ	米 ★白ごま しらたき 砂糖 ★ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんじん たけのこ たまねぎ ★さやいんげん 大根 干しいたけ ねぎ	565	18.4	乳類
14 木	カレーライス 牛乳 水菜のサラダ みかん	豚肉 ★牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ★りんご キャベツ もやし 水菜 みかん	645	12.5	きのこ類
15 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま 春雨	干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ ほうろく もやし きゅうり	593	17.6	海藻類
18 月	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 枝豆入りひじきサラダ 豚汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり ひじき 豚肉 ★豆腐 みそ	米 小麦粉 ★白ごま 米油 ★ごま油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん もやし きゅうり コーン ★枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	627	15.2	果物類
19 火	卵とえびのチャーハン 牛乳 白玉汁 練馬ゆずゼリー	★卵 焼き豚 ★えび ★牛乳 とり肉 なた 寒天	米 麦 米油 白玉団子 砂糖 ジュース	ねぎ ★グリーンピース 干しいたけ にんじん 小松菜 大根 ゆず	561	17.1	芋類
20 水	セルフかじきサンド 牛乳 キャベツとコーンのカレーライス みかん	かじき ★牛乳 ベーコン	★丸パン 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 ★バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン みかん	570	18.9	小魚類
21 木	三色ごはん 牛乳 みぞれ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 ★大豆 みそ ★卵 のり ★牛乳 ★豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ	580	18.2	種実類
22 金	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き キャベツのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	★牛乳 さわら ★油揚げ ★大豆 みそ	米 ★白すりごま 砂糖	生姜 ゆず キャベツ ほうれん草 かぼちゃ ねぎ 小松菜	580	19.1	きのこ類
25 月	チキンライス 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 野菜ときのこのスープ オレンジゼリーホイップのせ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 寒天 ★ホイップクリーム	米 麦 ★バター 米油 砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース 生姜 ねぎ ★りんご にんにく キャベツ しめじ コーン ほうれん草 オレンジジュース みかん缶	631	16.0	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 (中学年)	600	16.5	31.1	2.6	350	94	2.5	206	0.26	0.45	16	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。