



令和6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		12歳以下 1日あたり (kcal)	たんぱく質 1日あたり (%)	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				
9 火	ごはん 牛乳 松風焼き ごまポテト 七草汁風	★牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉		米 パン粉 砂糖 ★白ごま じゃが芋 ★白すりごま 里芋		にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ せり かぶ (葉)		606	16.6	小魚類
10 水	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ おかしな目玉焼き	焼き豚 なたと ★卵 ★牛乳 豚肉 豚ひき肉 寒天		米 麦 米油 ワンタンの皮 ★ごま油 砂糖		干しいたけ にんじん ねぎ ★グリーンピース 白菜 もやし にんにく 生姜 チンゲンサイ 桃缶		588	15.6	芋類
11 木	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 塩もみ野菜 白玉汁	★牛乳 さわら みそ とり肉 なたと		米 砂糖 白玉団子		ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 小松菜 大根		583	18.5	種実類
12 金	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ハニーサラダ	★きな粉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★大豆		★コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 はちみつ		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュール もやし 小松菜		628	15.4	海藻類
15 月	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋のみそがらめ 豆腐汁	★牛乳 たら みそ とり肉 かまぼこ ★豆腐 わかめ		米 ★白ごま 米油 ★マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 砂糖 片栗粉 焼きふ		にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜		597	17.0	卵類
16 火	卵入りチキンライス 牛乳 フルーツサラダ 野菜のクリームスープ	とり肉 ★卵 ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 米油 ★バター 砂糖 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 ★バインアップル缶 にんじん		621	14.5	魚介類
17 水	みそラーメン 牛乳 ひじきサラダ 豆かりんとう	みそ 豚肉 ★牛乳 ひじき ★大豆		ラーメン ラード ★ごま油 米油 砂糖 さつま芋 片栗粉 ★黒ごま		にんにく 生姜 ねぎ セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし ほうれん草 コーン		593	18.7	果物類
18 木	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 大根の漬け物 けんちん汁	★牛乳 鶏ひき肉 刻み昆布 とり肉 ★豆腐 ★油揚げ		米 ★ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 米油 里芋 こんにゃく		もやし ねぎ たら にんにく 生姜 大根 ごぼう にんじん		584	14.2	小魚類
19 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 人参のごま和え さつま芋のみそ汁	★牛乳 ぶり ★油揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま さつま芋		生姜 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜		609	17.1	乳類
22 月	わかめごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ 五色和え きりたんぼ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★はたはた とり肉 ★油揚げ		米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 米油 こんにゃく きりたんぼ		小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ まいたけ ねぎ せり		603	13.9	卵類
23 火	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 野菜のごま酢あえ 豚汁	★牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 みそ 豚肉		米 米油 片栗粉 砂糖 ★白ごま こんにゃく じゃが芋		生姜 たまねぎ 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		612	17.0	海藻類
24 水	バエリア 牛乳 練馬産にんじんの日 キャロットポタージュ じゃごと水菜のサラダ	とり肉 ★えびいか ★牛乳 ベーコン ★生クリーム ちりめんじゃこ		米 麦 米油 ★バター 小麦粉 砂糖 ★ごま油		にんにく たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース にんじん パセリ キャベツ もやし 水菜		563	16.6	豆類
25 木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 竹輪 青のり わかめ		うどん 米油 ★ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ★白ごま		にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ コーン		585	16.1	きのこ類
26 金	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツのさっぱり和え	豚肉 ★牛乳 ★凍り豆腐		米 麦 ★ごま油 米油 砂糖 じゃが芋		キムチ(7種*27品不使用) たくあん たまねぎ にんじん ★さやいんげん キャベツ 小松菜		596	17.6	果物類
29 月	フレンチトースト 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 人参サラダ	★牛乳 ★卵 とり肉 ★生クリーム ★チーズ		★食パン 砂糖 ★バター 米油 じゃが芋 小麦粉 ★白ごま		たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり レモン		584	16.4	豆類
30 火	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの昆布漬け かきたま汁	★牛乳 くじら肉 塩昆布 とり肉 ★豆腐 ★卵		米 油 片栗粉 小麦粉		生姜 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 小松菜		566	20.7	種実類
31 水	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 フレンチサラダ いちご	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳		米 麦 ★バター 米油 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン 小松菜 キャベツ コーン ★いちご		644	13.4	きのこ類

24日
↑
30日
↓
全国学校給食週間

※ 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)	598	16.4	31.7	2.8	331	88	2.1	214	0.27	0.45	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。