



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			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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1 木	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐わかめサラダ	★牛乳 豚肉 ★豆腐 わかめ			米 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま			たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン			585	16.6	小魚類
2 金	中華丼 牛乳 春雨サラダ きなご豆	豚肉 いか ★えび なたと ★牛乳 ★いり大豆 ★きな粉 ★脱脂粉乳			米 麦 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖 ★白ごま 春雨			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			585	17.4	海藻類
5 月	ほうとう風うどん 牛乳 大学芋はるみ	豚肉 ★油揚げ みそ ★牛乳			うどん 米油 さつま芋 砂糖 みずあめ ★黒ごま			ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 はるみ			646	13.3	卵類
6 火	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜のごま酢和え のっぺい汁	★牛乳 まぐろ缶 ★卵 とり肉 ★油揚げ			米 米油 砂糖 ★白ごま ★ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉			生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ			602	16.2	乳類
7 水	ひじきごはん 牛乳 肉団子入りスープ りんごゼリー	とり肉 ひじき ★油揚げ ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★豆腐 寒天			米 麦 米油 砂糖 ★白すりごま 片栗粉 春雨 ★ごま油			にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 りんご缶 りんごジュース			578	15.3	魚介類
8 木	わかめごはん 牛乳 鮭のゆず風味 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 鮭 ★油揚げ みそ ★大豆			米 麦 砂糖 ★白すりごま ★白ごま じゃが芋			生姜 ゆず キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ			585	20.3	きのこ類
9 金	スタミナキムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★卵			米 麦 ★ごま油 砂糖 片栗粉 ★白ごま トック			にんにく 生姜 キムチ(7月*~27品不使用) たまねぎ ねぎ もやし には にんじん 大根 小松菜			581	16.5	海藻類
13 火	ごはん 牛乳 和風コロッケ 野菜のおかか和え 実だくさん汁	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ひじき ★生クリーム ★卵 かつお節 とり肉 なたと ★豆腐			米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく			たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ			647	15.4	果物類
14 水	カレーピラフ 牛乳 イタリアンスープ ココアムース	ベーコン ★牛乳 とり肉 ★チーズ ★卵 アガー ★生クリーム			米 ★バター 米油 パン粉 砂糖			たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく 小松菜			641	12.7	豆類
15 木	ビビンバ 牛乳 チゲスープ	豚ひき肉 ★大豆 みそ ★油揚げ ★牛乳 豚肉 ★豆腐			米 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま			にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし 小松菜 白菜 キムチ(7月*~27品不使用) しめじ には			579	17.5	小魚類
16 金	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ	ベーコン 鮭 ★牛乳 ★チーズ			スパゲティ オリーブ油 米油 ★バター 小麦粉 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ★グリーンピース キャベツ コーン			624	17.4	芋類
19 月	ごまごはん 牛乳 ししやも磯辺揚げ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	★牛乳 ★ししやも ★卵 青のり ★油揚げ わかめ みそ			米 ★白ごま 小麦粉 油 じゃが芋 米油 砂糖			にんじん きゅうり たまねぎ 白菜 小松菜			580	14.7	乳類
20 火	ほうれん草とマッシュルームのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ ぼんかん	ベーコン とり肉 ★牛乳 ★チーズ			米 ★バター 米油 小麦粉 じゃが芋 マカロニ			にんじん たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム にんにく コーン 小松菜 ぼんかん			609	16.7	種実類
21 水	麦ごはん 牛乳 たご揚げ みそだれサラダ むらくも汁	★牛乳 はんぺん ★卵 たごかつお節 青のり みそ			米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★ごま油			ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜			585	14.0	果物類
22 木	ナン 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダ	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★レンズ豆			★ナン 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ			567	18.2	魚介類
26 月	ごはん 牛乳 かじきのパセリソース フレンチドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	★牛乳 かじき とり肉			米 米油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ			生姜 にんにく ねぎ ★りんご きゅうり もやし にんじん たまねぎ セロリー ピーマン			633	18.1	きのこ類
27 火	シーフードピラフ 牛乳 白菜のクリームスープ いちご	ベーコン ★えび いか ★牛乳 とり肉 ★生クリーム			米 麦 ★バター 米油 じゃが芋 小麦粉			にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース 白菜 ★いちご			585	13.8	種実類
28 水	黒砂糖パン 牛乳 シェパードパイ レタスのスープ	★牛乳 豚ひき肉 とり肉			★黒砂糖パン じゃが芋 ★バター 米油			にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ しめじ レタス 小松菜			565	17.9	豆類
29 木	ごはん 牛乳 たれかつ 浅漬け わかめと大根のみそ汁	★牛乳 豚肉 ★卵 わかめ みそ			米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖			キャベツ にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜			626	16.9	芋類

※ 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	16.2	31.1	2.5	344	95	2.3	215	0.28	0.45	17	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。