



令和6年

献立表

光が丘の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品			緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	赤飯 牛乳 さばのごまみそ焼き もやしのサラダ すまし汁	ささげ 牛乳 さば みそ かまぼこ わかめ	米 もち米 黒ごま 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 ごま油			生姜 もやし キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ	570	18.1	きのこ類	
10	水	卵とえびのチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 根菜のごま汁	卵 焼き豚 えび 牛乳 わかめ ひじき 大豆 みそ	米 麦 米油 ワンタンの皮 じゃが芋 白すりごま			ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 大根 にんじん ごぼう	599	16.4	果物類	
11	木	ごまきなご揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 美生柑	きな粉 牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	コッペパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ			たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース みしょうかん	632	14.3	卵類	
12	金	ごはん 牛乳 銀さわらのマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 白菜と豆腐のみそ汁	牛乳 銀さわら 生クリーム 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 砂糖 白すりごま 白ごま			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草 白菜	600	16.7	芋類	
15	月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ <b>1年生給食開始</b>	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 コーン きゅうり	638	12.4	豆類	
16	火	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	果物類	
17	水	スパゲティミートソース 牛乳 フルーツサラダ	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳	米油 オリーブ油 スパゲティ 砂糖			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 キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	600	17.4	魚介類	
18	木	ごはん 牛乳 フィッシュフライ フレンチサラダ しめじのスープ	牛乳 ホキ 卵 豚肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 片栗粉 ごま油			小松菜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごぼう しめじ	602	16.7	芋類	
19	金	たけのごごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め 白菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋			にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン しめじ 白菜 ねぎ	620	17.2	種実類	
22	月	ひじきごはん 牛乳 白玉汁 みそドレッシングサラダ	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 なたとみそ	米 麦 米油 砂糖 白玉団子 ごま油			にんじん 干しいたけ 小松菜 大根 キャベツ もやし きゅうり	560	14.1	卵類	
23	火	オレンジフレンチトースト 牛乳 ポトフ アスパラサラダ	卵 牛乳 ベーコン 大豆 チーズ	食パン マーメレード バター 米油 じゃが芋 砂糖			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	570	15.6	小魚類	
24	水	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き バミセリスープ 清見オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 白ごま 米油 砂糖 じゃが芋 バミセリ			ほうれん草 にんじん たまねぎ セロリー ピーマン 清見	628	16.6	海藻類	
25	木	わかめごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ 切り干し大根のサラダ さつま芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 チーズ 油揚げ みそ 大豆	米 麦 小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 さつま芋			にんじん パセリ 切干大根 キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	625	15.0	きのこ類	
26	金	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 コーンともやしのサラダ	牛乳 豚ひき肉	米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油			生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ コーン	562	12.4	豆類	
30	火	卵入りチキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ カルピスゼリー	とり肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ 寒天	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖 カルピス			たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく にんじん コーン 小松菜 みかん缶	582	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15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	15.7	32.1	2.6	344	101	2.1	199	0.26	0.43	16	6.8

※ 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。