



令和7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 1284* (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	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	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			
8 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	芋類						
9 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	598	16.3	果物類						
10 木	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 ごま油 じゃが芋 こんにやく	たまねぎ 切干大根 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	589	17.1	きのこ類						
11 金	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	628	14.2	卵類						
14 月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ 1年生給食開始	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						
15 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						
16 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						
17 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	601	16.6	芋類						
18 金	たけのこごはん 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	594	17.8	種実類						
21 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 なたのみそ	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	552	14.3	卵類						
22 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	560	15.7	小魚類						
23 水	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						
24 木	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き パミセリスープ 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 パミセリ	ほうれん草 にんじん たまねぎ セロリー ピーマン 清見オレンジ	628	16.6	海藻類						
25 金	わかめごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬け もやしのごま酢和え さつま芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし 小松菜	632	14.4	きのこ類						
28 月	卵入りチキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ いちごパバロア	とり肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ アガー 生クリーム	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖 いちごジャム	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	638	14.9	種実類						
30 水	ごはん 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 さわら みそ とり肉 かまぼこ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま 白ごま 片栗粉 こんにやく 焼きふ	生姜 パセリ キャベツ にんじん ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜	569	18.2	果物類						

※ 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16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)	597	15.8	32.2	2.4	340	99	2.1	196	0.26	0.43	16	6.6

※ 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。