

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	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			
1 木	豚丼 牛乳 白菜と豆腐のみそ汁 抹茶ムース	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ アガー 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 白菜	650	16.8	魚介類
2 金	かき揚げうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ デコボン	いか 桜えび 卵 かまぼこ 牛乳 まぐろ缶	うどん 白ごま 小麦粉 米油	たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン デコボン	580	16.7	海藻類
7 水	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ カラメルポテト	焼き豚 牛乳 豚肉	米 もち米 ごま油 米油 ワンタンの皮 さつま芋 砂糖 バター	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 もやし にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ	615	12.6	卵類
8 木	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ポテトサラダ むらくも汁	牛乳 たら 卵	米 マヨネーズ（卵なし） ジャが芋 米油 砂糖 片栗粉	コーン にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	563	17.0	豆類
9 金	バブリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 海藻サラダ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ 海藻 寒天	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン オレンジジュース みかん缶	623	12.8	芋類
12 月	カレーtoast 牛乳 フルーツサラダ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米油 小麦粉 砂糖 ジャが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 セロリー ビーマン	601	18.4	小魚類
13 火	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 白ごま ジャが芋 ごんにゃく	にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	577	17.6	果物類
14 水	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め そら豆	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 そら豆	589	17.1	乳類
15 木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 人参サラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも 卵 チーズ 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま 米油 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ レモン パセリ 大根 ねぎ	600	15.7	芋類
16 金	シーフードピラフ 牛乳 コーンチャウダー 美生柑	ベーコン えび いか 牛乳 生クリーム	米 麦 バター 米油 ジャが芋 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 セロリー コーン パセリ みしょうかん	598	13.0	種実類
19 月	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 千草和え	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごんにゃく ジャが芋 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ	572	16.1	豆類
20 火	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル ミルクゼリーのピーチソースかけ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 生クリーム	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 桃缶 レモン	581	17.6	小魚類
21 水	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き 春雨サラダ ジャが芋のみそ汁	牛乳 たら いか 卵 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 白すりごま 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 ジャが芋	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ	632	19.0	きのこ類
22 木	ごはん 牛乳 ミートコロッケ ひじきサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 卵 ひじき ベーコン	米 米油 ジャが芋 白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	652	14.1	果物類
23 金	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ メロン	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 ビーマン にんじん 小松菜 キャベツ コーン メロン	622	12.9	卵類
26 月	ごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ わかめサラダ 五目さっぱりスープ	牛乳 まぐろ缶 豆腐 わかめ とり肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり コーン にんじん たけのこ 白菜 小松菜	600	14.1	乳類
27 火	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ フルーツ白玉	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 バター 米油 パン粉 ジャが芋 砂糖 白玉団子	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン 小松菜 みかん缶 桃缶 りんご缶	618	13.5	魚介類
28 水	ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ キャベツのごま和え もみ菜のみそ汁	牛乳 かつお みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 白すりごま ジャが芋	生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ もみ菜	571	18.1	きのこ類
29 木	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 凍り豆腐 卵 油揚げ	米 白ごま しらす 砂糖 ごま油 ごんにゃく 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	海藻類
30 金	黒砂糖パン 牛乳 銀さわらのマヨネーズ焼き ミネストローネ	牛乳 銀さわり 生クリーム 豚肉	黒砂糖パン マヨネーズ（卵なし） パン粉 米油 ジャが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 キャベツ トマトピューレ	575	18.1	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20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)	599	15.9	31.5	2.4	346	93	2.2	207	0.27	0.43	15	5.9

※ 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。