



令和7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			栄養価 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	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			
2 月	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 炒めナムル ミニトマト	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にも やし 小松菜 ミニトマト	570	17.1							
3 火	フレンチトースト 牛乳 アスパラのクリーム煮 枝豆入りひじきサラダ	牛乳 卵 とり肉 ハム ひじき	食パン 砂糖 バター マカロニ 米油 ジャが芋 小麦粉 白ごま ごま油	アスパラガス にんじん マッシュルーム たまねぎ もやし きゅうり コーン 枝豆	619	16.5							
4 水	ごまごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 粟米湯 ♪練馬産キャベツ一斉給食	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵	米 白ごま 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ(地場) にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	551	15.8							
5 木	チャーハン 牛乳 パリパリサラダ ビーフンスープ	焼き豚 なたと 卵 牛乳 わかめ ひじき とり肉	米 麦 米油 ワンタンの皮 ピーファン	干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜	587	14.4							
6 金	ごはん 牛乳 さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 豚汁	牛乳 さわら かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 米油 こんにやく ジャが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	572	19.5							
9 月	ごまきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ コーンサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	コッペパン 白すりごま 砂糖 米油 ジャが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	580	14.8							
10 火	ごはん 牛乳 ますのオニオンソース もやしのごまあえ 実だくさん汁	牛乳 ます とり肉 なたと 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 白すりごま こんにやく	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜	610	17.5							
11 水	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ あじさいゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ 寒天	米 麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 カルピス	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 たけのこ えのきたけ ねぎ ぶどうジュース	605	15.4							
12 木	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き ほうれん草とえのきのおかか和え けんちん汁	牛乳 まぐろ缶 卵 かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 ジャが芋 こんにやく	生姜 たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	592	17.8							
13 金	ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ わかめサラダ レタススープ	牛乳 いか わかめ とり肉	米 片栗粉 砂糖 米油 白ごま	生姜 きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ レタス	570	17.4							
16 月	ごはん 牛乳 モウカサメのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 さめ みそ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 こんにやく ジャが芋 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ	528	20.2							
17 火	カレー南蛮うどん 牛乳 豆かりとう メロン	豚肉 牛乳 大豆	うどん 米油 片栗粉 砂糖 さつま芋 黒ごま	にんじん たまねぎ ねぎ メロン	609	15.6							
19 木	ごはん 牛乳 豆腐春巻き 三色炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 ジャが芋	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	602	14.1							
20 金	えびピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ 小玉すいか	えび 牛乳 とり肉	米 バター 米油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ コーン すいか	592	14.6							
23 月	なすとツナのトマトスパゲティ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	まぐろ缶 みそ チーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ブルーベリージャム	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト なす きゅうり もやし ブルーベリー	680	15.5							
24 火	キャロットピーズごはん 牛乳 肉団子入りスープ のりじゃが ♪練馬産じゃが芋一斉給食	大豆 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 青のり	米 麦 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉 春雨 じゃが芋 バター	にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜	564	16.6							
25 水	わかめごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 具だくさんみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 じゃが芋	小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	624	16.7							
26 木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ さくらんぼ	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 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 さくらんぼ	649	12.2							
27 金	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のオイスターソース炒め かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん もやし 小松菜	582	20.3							
30 月	麦ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 真珠団子 すまし汁	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚ひき肉 大豆 かまぼこ	米 麦 砂糖 白ごま 片栗粉 ごま油 もち米	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	583	16.5							

※ 食材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)	593	16.4	32.2	2.4	333	93	2.1	221	0.27	0.45	14	5.5

※ 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。