



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 量 1食分 (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 火	ピザトースト 牛乳 豆入りポトフ ナタデココ入りゼリー	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 寒天	食パン 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	562	17.9	 魚介類
2 水	わかめごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 冬瓜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 ジャガイモ	にんじん コーン にんにく 生姜 さやいんげん とうがん ねぎ 小松菜	622	16.2	 種実類
3 木	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ 小玉すいか	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ	米 バター 米油 小麦粉 ジャガイモ マカロニ	にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン 小松菜 すいか	633	15.3	 卵類
4 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜とおかかのしょうゆ炒め けんちん汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 米油 ジャガイモ こんにゃく	生姜 にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	622	16.8	 海藻類
7 月	夏ちらし寿司 牛乳 バリバリサラダ 天の川汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 わかめ ひじき かまぼこ 豆腐	米 砂糖 米油 ワンタンの皮 そうめん	干しいたけ 枝豆 にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜	580	16.1	 乳類
8 火	麻婆茄子丼 牛乳 豆乳スープ メロン	豚ひき肉 みそ 厚揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす たまねぎ 水菜 メロン	633	15.2	 海藻類
9 水	ルーローハン 牛乳 ごまポテト 野菜と卵のスープ	豚肉 牛乳 卵	米 麦 米油 砂糖 ジャガイモ 白すりごま 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜	628	16.9	 小魚類
10 木	北の恵みラーメン 牛乳 人参サラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 みそ チーズ ヨーグルト	中華めん 米油 バター 砂糖	生姜 にんにく アスパラガス コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり レモン パセリ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	586	15.3	 魚介類
11 金	ひじきごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 枝豆入りコーンサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 たら わかめ みそ	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ジャガイモ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 枝豆	601	17.4	 種実類
14 月	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え 豆ふ汁	牛乳 いわし たら 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉 かまぼこ わかめ	米 米油 片栗粉 砂糖 白ごま 焼きふ	生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ	562	17.4	 果物類
15 火	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 練馬のとうもろこし ♪2年生練馬とうもろこしの皮むき体験	豚肉 チーズ 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 トマト缶 かぼちゃ なす にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン	658	13.7	 豆類
16 水	ごまごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き ガーリックポテト チンゲン菜と卵のスープ ♪練馬産じゃが芋の日	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 卵	米 白ごま バター 米油 ジャガイモ 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	606	19.0	 きのこ類
17 木	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー オニオンスープ	牛乳 ししゃも 卵 豚ひき肉 ベーコン	米 小麦粉 米油 春雨 ごま油	生姜 小松菜 もやし にんじん セロリー たまねぎ	593	14.1	 芋類
18 金	きな粉トースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャガイモ 小麦粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	641	14.8	 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14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)	609	16.1	33.1	2.5	347	91	2.1	264	0.28	0.46	16	6.5

※ 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。

【夏休みは、学校に来ているときと同じように 規則正しい生活を送りましょう】

