

令和7年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
日	曜		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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	
1	月	チリビーンズライス 牛乳 フレンチサラダ 梨	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン なし	584	14.7	 芋類
2	火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 バリバリサラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 わかめ ひじき	米 砂糖 米油 しらたき 白ごま ワンタンの皮	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	657	15.6	 果物類
3	水	キムチチャーハン 牛乳 炒めナムル トックスープ カルピスゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 卵 寒天	米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック カルピス	にんじん ビーマン キムチ(ｱﾙ不使用) もやし 小松菜 大根 ねぎ みかん缶	592	13.6	 豆類
4	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 干草和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	569	18.8	 海藻類
5	金	ごまきなご揚げパン 牛乳 ミネストローネ フルーツサラダ	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	564	13.8	 魚介類
8	月	和風きのこピラフ 牛乳 タンドリーチキン コーン卵スープ	とり肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐 卵	米 麦 バター 米油 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく セロリー コーン ねぎ チンゲンサイ	553	18.6	 芋類
9	火	ごはん 牛乳 菊花シューマイ 菊花和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ 大豆 みそ	米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖	たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン もやし ほうれん草 にんじん 菊 かぼちゃ ねぎ 小松菜	606	15.9	 小魚類
10	水	きつねうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ フルーツ白玉	油揚げ 豚肉 牛乳 まぐろ缶	うどん 砂糖 米油 白玉団子	小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン みかん缶 桃缶 りんご缶	668	15.1	 乳類
11	木	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め すいとん	牛乳 鮭 みそ かつお節 とり肉	米 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉	にんじん キャベツ もやし 大根 白菜 小松菜 ねぎ	561	20.1	 海藻類
12	金	カラフルピラフ 牛乳 ハニーサラダ コーンポタージュ	とり肉 えび 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 バター はちみつ 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ビーマン 赤ビーマン もやし 小松菜 パセリ	586	14.1	 種実類
16	火	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 三色炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 卵 たら 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 パン粉 白すりごま 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 しめじ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	611	19.7	 果物類
17	水	中華丼 牛乳 ビーフンスープ 巨峰	豚肉 いか えび なんと 牛乳 とり肉	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 ぶどう	566	17.0	 卵類
18	木	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 わかめサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ 寒天 生クリーム ヨーグルト	米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	616	12.3	 豆類
19	金	フレンチトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 人参サラダ	牛乳 卵 とり肉 生クリーム チーズ	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ 白ごま	たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ にんじん きゅうり レモン	612	15.6	 魚介類
22	月	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース 小松菜のごま酢和え かきたま汁	牛乳 たら とり肉 豆腐 卵	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 白ごま	生姜 トマトピューレ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	585	18.1	 きのこ類
24	水	スパゲティミートソース 牛乳 枝豆入りひじきサラダ りんご	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳 ひじき	米油 オリーブ油 スパゲティ 砂糖 白ごま ごま油	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 もやし きゅうり コーン 枝豆 りんご	628	17.3	 芋類
25	木	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 さつまいも ごま油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ	583	18.8	 卵類
26	金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 豚汁 マスカット	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ ぶどう	635	16.6	 種実類
29	月	カレーライス 牛乳 野菜の甘酢漬け 梨	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 きゅうり 大根 なす れんこん なし	627	12.6	 小魚類

※ 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19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)	600	16.2	30.5	2.5	342	97	2.2	222	0.27	0.45	14	6.0

※ 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。