

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
2	木	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 野菜チップス	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 バター パン粉 さつま芋 ジャガ芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース 小松菜	597	13.9	豆類
3	金	栗ごはん 牛乳 魚の黄金焼き もやしのごま和え キャベツのみそ汁	牛乳 さめ 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 粟 米油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま ジャガ芋	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 キャベツ 小松菜	571	17.9	乳類
6	月	あぶ玉丼 牛乳 五目汁 お月見団子	油揚げ 卵 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	635	16.9	芋類
7	火	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー 梨	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲティ 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 コーン なし	617	15.9	小魚類
8	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩もみ野菜 豆ふ汁	牛乳 さば みそ とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 焼きふ	生姜 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 小松菜	576	18.5	種実類
9	木	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン フレンチサラダ みかん	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜 キャベツ コーン みかん	596	14.7	きのこ類
10	金	ごはん 牛乳 銀さわらのマヨネーズ焼き ごまポテト チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 銀さわら 生クリーム 豚肉	米 マヨネーズ (卵なし) パン粉 ジャガ芋 白すりごま 米粉 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しめじ チンゲンサイ	583	16.3	豆類
14	火	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨	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 もやし きゅうり りんご	572	16.2	魚介類
15	水	わかめごはん 牛乳 鮭の照り焼き 野菜のごま和え けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 とり肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま 米油 里芋 こんにゃく	キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	565	20.8	乳類
16	木	あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋 梨	豚肉 えび 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ なし	669	13.7	海藻類
17	金	麦ごはん 牛乳 ジャガ芋のカレー煮 コーンともやしのサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 寒天	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ コーン りんご缶 りんごジュース	621	13.7	魚介類
20	月	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 野菜のごまみそ和え 吉野汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 こんにゃく 焼きふ	にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 大根 小松菜	599	18.2	果物類
21	火	ハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ りんご	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 バター 小麦粉 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 トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン りんご	614	12.4	卵類
22	水	ごはん 牛乳 かじきの香味焼き ポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かじき わかめ 油揚げ 大豆 みそ	米 ジャガ芋 米油 砂糖	ねぎ 生姜 にんじん きゅうり たまねぎ 大根 もみ菜	563	20.2	果物類
23	木	麦ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 小松菜のごま酢和え ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 えび 豆腐 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし 小松菜 ぶどうジュース	600	17.9	小魚類
24	金	セルフチキンカツサンド 牛乳 コーンサラダ バミセリスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	丸パン 油 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ジャガ芋 バミセリ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ セロリー ピーマン	653	15.9	海藻類
28	火	ツナトースト 牛乳 ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 大豆 ヨーグルト	食パン マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 ジャガ芋 ブルーベリージャム	たまねぎ パセリ レモン にんにく にんじん キャベツ ブルーベリー	627	16.3	種実類
29	水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ りんごドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 ししゃも 卵 ベーコン とり肉 チーズ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま 油 米油 砂糖 ジャガ芋	キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン たまねぎ りんご にんにく にんじん 小松菜	632	16.1	きのこ類
30	木	ドライカレー 牛乳 海藻サラダ みかん	豚ひき肉 大豆 牛乳 海藻	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 コーン みかん	610	13.0	卵類
31	金	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ フレンチドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 鶏ひき肉 豆腐 大豆 生クリーム	米 麦 米油 パン粉 砂糖	たまねぎ 大根 きゅうり もやし にんじん かぼちゃ パセリ	649	16.2	芋類

※ 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)	607	16.2	31.4	2.4	337	96	2.1	216	0.27	0.45	16	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。