

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			
4 火	焼肉ガーリックライス 牛乳 オニオンスープ 柿	豚肉 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー 柿	594	14.9	魚介類
5 水	ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチ 野菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 <u>ふねり丸キャベツ煮給食</u>	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 わかめ みそ	米 米油 パン粉 小麦粉 白ごま 砂糖 じゃが芋	キャベツ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	630	14.9	小魚類
6 木	かき玉うどん 牛乳 ツナドレサラダ タピオカフルーツ	とり肉 卵 牛乳 まぐろ缶	うどん 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 タピオカ	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 チンゲンサイ もやし パインアップル缶 桃缶 みかん缶	572	15.7	豆類
7 金	ごはん 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き 千草和え みぞれ汁	牛乳 さわら みそ 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 バセリ もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ	559	18.1	乳類
10 月	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく	たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	602	18.4	海藻類
11 火	シーフードカレーライス 牛乳 わかめサラダ ラ・フランス	とり肉 いか えび 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご缶 きゅうり キャベツ コーン ラ・フランス	623	15.0	きのご類
12 水	ごはん 牛乳 鶏肉のパンバンジーソース 野菜のおかか和え かきたま汁	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 白ごま(ねり) 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	572	18.8	芋類
13 木	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 春雨サラダ のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま ごま油 白ごま 春雨 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 干しいたけ	563	19.8	果物類
14 金	アップルトースト 牛乳 コーンクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉	りんご缶 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし 小松菜	606	14.1	豆類
17 月	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き ひじきサラダ むらくも汁	牛乳 たら いか ひじき 卵	米 米油 白すりごま 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 コーン 干しいたけ ねぎ 小松菜	586	19.0	乳類
18 火	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ 豆乳スープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 鶏ひき肉 豆乳	米 麦 バター 米油 じゃが芋	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 キャベツ ほうれん草 水菜	573	15.8	小魚類
19 水	ごはん 牛乳 ホキの紅葉焼き 白菜の浅漬け さつま汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 マヨネーズ (卵なし) さつま芋	たまねぎ にんじん 白菜 かぶ かぶ (葉) 小松菜 ねぎ	577	19.1	海藻類
20 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め きのこスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ とり肉 寒天	米 米油 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン しめじ えのきたけ バセリ みかんジュース みかん缶	629	17.4	種実類
21 金	あしたばパン 牛乳 カレーポークビーンズ にんじンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 生クリーム	あしたばパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	564	15.9	卵類
22 土	さつま芋ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ もやしのごまあえ うすくず汁	牛乳 いか とり肉 かまぼこ わかめ 豆腐	米 麦 さつま芋 片栗粉 米油 砂糖 白すりごま でん粉	生姜 もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 小松菜	575	18.5	果物類
26 水	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 炒めナムル タ焼けゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たら ねぎ もやし 小松菜 オレンジジュース	563	17.9	芋類
27 木	大豆入りハッシュドポーク 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め りんご	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン 小松菜 りんご	657	13.3	魚介類
28 金	ごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ コーンともやしのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 ししゃも 卵 チーズ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 片栗粉 白ごま 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋	にんじん バセリ もやし キャベツ コーン 小松菜 ねぎ	610	15.3	きのご類

※ 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18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)	592	16.7	31.2	2.5	344	90	2.3	216	0.26	0.44	14	5.2

※ 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。