

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	1人あたり 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			
1 月	卵とえびのチャーハン 牛乳 わかめスープ カaramelポテト	卵 焼き豚 えび 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 米油 さつまいも 砂糖 バター	ねぎ グリンピース にんじん たけのこ えのきたけ	626	15.3	種実類
2 火	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン ジャガイモ オリーブ油 バター 小麦粉 米油	なす たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜	579	16.5	果物類
3 水	ツナコーンピラフ 牛乳 クラムチャウダー いちご	まぐろ缶 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム	米 麦 米油 バター ジャガイモ 小麦粉	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん いちご	610	13.6	卵類
4 木	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き れんこんサラダ シェルマカロニスープ	牛乳 たら とり肉	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 ジャガイモ マカロニ	コーン れんこん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	567	17.7	種実類
5 金	わかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 野菜のからし和え	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 生揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし	559	17.0	魚介類
8 月	練馬大根の一斉給食 練馬大根スパゲティ 牛乳 ひじきサラダ スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 ひじき 卵 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 さつまいも バター	にんにく 練馬大根 もやし にんじん 大根(葉) コーン	622	15.3	果物類
9 火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま	生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	577	18.1	芋類
10 水	三色ごはん 牛乳 浅漬け みぞれ汁 練馬ゆずゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 卵 のり 牛乳 豆腐 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ジュース	生姜 白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ ゆず	628	17.0	乳類
11 木	ごはん 牛乳 里芋チーズコロケ 塩もみ野菜 かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 卵 とり肉 豆腐	米 米油 里芋 白すりごま 小麦粉 パン粉 片栗粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 小松菜	627	16.0	海藻類
12 金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ りんご	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 春雨	干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ ほうろく 小松菜 りんご	589	16.3	小魚類
15 月	里芋のかき揚げうどん 牛乳 野菜のおかか和え みかん	チーズ ベーコン 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節	うどん 米油 里芋 白すりごま 小麦粉	ブロッコリー コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん みかん	567	15.4	豆類
16 火	ごはん 牛乳 八宝菜 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 えび 大豆 みそ	米 米油 片栗粉 ごま油 里芋 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ もやし 大根 ごぼう	562	17.2	卵類
17 水	練馬産青首大根の一斉給食 カレーライス 牛乳 大根のサラダ 紅まどんな	豚肉 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 ジャガイモ 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 りんご 大根 きゅうり オレンジ	675	12.9	小魚類
18 木	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 生クリーム チーズ ベーコン とり肉	米 白ごま 米油 砂糖 ジャガイモ	ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ コーン 小松菜	630	17.0	海藻類
19 金	ごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 枝豆入りひじきサラダ 豚汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 白ごま 米油 ごま油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	にんじん もやし きゅうり コーン 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	622	15.2	きのご類
22 月	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 野菜と竹輪の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわら 竹輪 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 白すりごま	生姜 ゆず にんじん キャベツ 小松菜 かぼちゃ ねぎ	584	19.3	芋類
23 火	フレンチトースト 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 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 ジャガイモ 小麦粉 白ごま	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり レモン	584	16.4	豆類
24 水	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしのごまあえ	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ジャガイモ 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれん草	575	16.3	魚介類
25 木	チキンライス 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 野菜ときのこのスープ りんごゼリーホイップのせ	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天 ホイップクリーム	米 麦 バター 米油 砂糖	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 生姜 ねぎ りんご にんにく キャベツ しめじ コーン ほうれん草 りんごジュース りんご缶	607	16.1	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)	599	16.2	32.7	2.4	354	95	2.5	225	0.27	0.46	17	6.2

※ 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。