



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 たんぱく質 (kcal)	夕食で補ってほしい食品 (%)	種実類
		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	133.4 133.4 (%)		
1月	卵とえびのチャーハン 牛乳 わかめスープ カラメルポテト	卵 焼き豚 えび 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 米油 さつま芋 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	
2月	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 じゃが芋 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月	ソナコーンピラフ 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 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ コーン マッシュルーム バセリ にんじん いちご	610	13.6	卵類
4月	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 じゃが芋 マカロニ	コーン れんこん キャベツ にんじん たまねぎ バセリ	567	17.7	種実類
5月	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	練馬大根の一斎給食 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 さつま芋 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月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え 大根のみぞ	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月	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月	ごはん 牛乳 里芋チーズコロッケ 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月	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	干ししいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にら キャベツ 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斎給食 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 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 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 じゃが芋	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 じゃが芋	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	きのこ類
22月	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 野菜と竹輪の炒め物 かぼちゃのみぞ汁	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 じゃが芋 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 じゃが芋 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。