



令和8年

献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	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			
8	木	ごはん 牛乳 松風焼き ごまポテト 七草汁風	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま じゃが芋 白すりごま 里芋	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ せり かぶ (葉)	598	16.7	海藻類
9	金	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 塩もみ野菜 白玉汁	牛乳 さわら みそ とり肉 なると	米 砂糖 白玉団子	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 小松菜 大根	585	18.6	芋類
13	火	きなこ揚げパン 牛乳 ボークビーンズ ハニースラダ ぶどうゼリー	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 寒天	コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ もやし 小松菜 ぶどうジュース	665	14.4	種実類
14	水	練馬産長ネギの日 ごはん 牛乳 たこやきフライ 野菜のごま和え 沢煮椀	牛乳 はんぺん 卵 たこ かつお節 青のり とり肉 豆腐	米 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりごま 白ごま	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根	578	15.2	きのご類
15	木	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 わかめサラダ ネーブルオレンジ	豚ひき肉 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン ネーブルオレンジ	604	13.8	卵類
16	金	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋のみそがらめ かまぼこのすまし汁	牛乳 たら みそ かまぼこ	米 白ごま 米油 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	574	16.5	小魚類
19	月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 干草和え ためき汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 ねぎ	565	16.1	果物類
20	火	えびピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ はれひめ	えび 牛乳 とり肉	米 バター 米油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ コーン はれひめ	570	15.0	豆類
21	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ フレンチドレッシングサラダ 野菜ときのこのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 ベーコン	米 パン粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ きゅうり もやし にんじん しめじ ほうれん草	601	15.8	海藻類
22	木	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 豚汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	580	16.1	果物類
23	金	フレンチトースト 牛乳 ポトフ グリーンサラダ ミルクパバロア	牛乳 卵 ベーコン 大豆 アガー 生クリーム	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 いちごジャム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 いちご	596	15.4	魚介類
26	月	鶏そぼろ丼 牛乳 バリバリサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	鶏ひき肉 大豆 牛乳 わかめ ひじき みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 米油 じゃが芋	生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ じゃが芋 キャベツ きゅうり コーン	604	14.4	卵類
27	火	妻ごはん 牛乳 豆腐とえびのケチャップ煮 小松菜のごま酢和え いちご	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 えび	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 グリンピース もやし 小松菜 いちご	596	18.6	小魚類
28	水	カレーピラフ 牛乳 イタリアンスープ 小平ブルーベリーヨーグルト	ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ 卵 ヨーグルト	米 バター 米油 パン粉 じゃが芋 砂糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく 小松菜 ブルーベリー	591	14.2	豆類
29	木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃこと水菜のサラダ	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり ちりめんじゃこ	うどん 米油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし 水菜	579	17.3	きのご類
30	金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの昆布漬 かけたま汁	牛乳 くじら肉 塩昆布 とり肉 豆腐 卵	米 米油 片栗粉 小麦粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 小松菜	566	20.7	種実類

24日～30日 全国学校給食週間

※ 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16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)	591	16.1	31.1	2.4	342	90	2.3	200	0.26	0.45	17	5.8

※ 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。