



令和8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 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 ごまボテト 七草汁風	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま ジャガ芋 白すりごま 里芋	にんじん ねぎ 干ししいたけ 大根 かぶ せり かぶ(葉)	598	16.7	 海藻類
9 金	ごはん 牛乳 さわらのみぞ焼き 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 ポークピーンズ ハニーサラダ 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 ジャガ芋 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	練馬産長ねぎの日 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	 きのこ類
15 木	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 わかめサラダ ネープルオレンジ	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 ネープルオレンジ	604	13.8	 卵類
16 金	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋のみぞがらめ 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 千草和え たぬき汁	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 バセリ 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 ジャガ芋	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 ミルクババロア	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 ジャガ芋 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 パリパリサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみぞ汁	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 にら キャベツ きゅうり コーン	604	14.4	 卵類
27 火	麦ごはん 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 ジャガ芋 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	 果物類
30 金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの昆布漬け かきたま汁	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

※ 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。