



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	栄養価		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人1食あたりのエネルギー (kcal)	たんぱく質の割合 (%)	
2月	ひじきごはん 牛乳 肉団子入りスープ ごまポテト ネーブルオレンジ	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 春雨 ごま油 じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 ネーブルオレンジ	592	15.9	 小魚類
3火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 実だくさん汁 きなこ豆	いわし 牛乳 とり肉 なんと 豆腐 いり大豆 きな粉 脱脂粉乳	米 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま こんにゃく	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	623	16.8	 海藻類
4水	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ 人参オレンジケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 バター 米油 パン粉 小麦粉 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 にんにく コーン 小松菜 オレンジジュース	622	13.8	 魚介類
5木	ごはん 牛乳 和風クロック キャベツのごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき 生クリーム 卵 油揚げ わかめ みそ	米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草 白菜 小松菜	661	14.4	 きのこ類
6金	セサミトースト 牛乳 白菜のクリームスープ ハニーサラダ みかん	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン マーガリン 白ごま(ねり) 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	にんじん たまねぎ 白菜 もやし 小松菜 みかん	593	13.0	 豆類
9月	ごはん 牛乳 たれかつ 浅漬け わかめと大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 わかめ みそ	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	630	16.9	 果物類
10火	練馬産長ネギの日 ごはん 牛乳 小魚のふりかけ すき焼き風肉豆腐 キャベツのさっぱり和え	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 豆腐	米 砂糖 白ごま 米油 しらす	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ (一斉給食) キャベツ 小松菜	576	17.6	 芋類
12木	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ いちご	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン いちご	632	17.3	 海藻類
13金	バリエア 牛乳 チキンヌードルスープ もやしのサラダ ココアムース	とり肉 えび いか 牛乳 ベーコン チーズ アガー 生クリーム	米 麦 米油 バター じゃが芋 マカロニ 白ごま ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん コーン 小松菜 もやし キャベツ	636	16.7	 豆類
16月	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 小松菜のごま酢和え りんごゼリー	豚肉 牛乳 高野豆腐 寒天	米 麦 ごま油 米油 砂糖 じゃが芋 白ごま	キムチ(アレルギー不使用) たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜 りんご 缶 りんごジュース	619	16.6	 乳類
17火	ごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬け もやしのごまあえ けんちん汁	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 白すりごま 米油 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ごぼう 大根	625	15.2	 卵類
18水	中華丼 牛乳 中華サラダ ぼんかん	豚肉 いか えび なんと 牛乳 ハム	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり ぼんかん	546	17.7	 乳類
19木	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 粟米湯	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 白ごま 砂糖 米油	たまねぎ 干しいたけ 生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン チンゲンサイ	623	15.4	 芋類
20金	ナン 牛乳 豆入りキーマカレー 花野菜サラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 寒天 ヨーグルト	ナン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	606	18.4	 種実類
24火	ビビンバ 牛乳 チゲスープ はるみ	豚ひき肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし 小松菜 白菜 キムチ(アレルギー不使用) しめじ にら はるみ	604	16.9	 魚介類
25水	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 まぐろ缶 卵 かつお節 とり肉 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	587	17.0	 小魚類
26木	みそラーメン 牛乳 れんこん豆腐ナゲット いちご	みそ 豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき	中華めん ラード ごま油 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 もやし しなちく れんこん いちご	633	17.7	 きのこ類
27金	ごはん 牛乳 鮭のゆず風味 みそどれサラダ かきたま汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	生姜 ゆず にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ 小松菜	548	20.6	 果物類

※ 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 (μgRAE)	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)	609	16.5	32.0	2.4	354	100	2.3	219	0.29	0.46	18	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。