



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 1食あたり (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 | | | | |
| 2 月 | きつねうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ フルーツ白玉 | 油揚げ 豚肉 牛乳 まぐろ缶 | | うどん 砂糖 米油 白玉団子 | | 小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン パインアップル缶 桃缶 りんご缶 | 671 | 15.1 | | |
| 3 火 | ちらし寿司 牛乳 焼きのり すまし汁 大学芋 | 油揚げ えび卵 牛乳 のり かまぼこ | | 米 麦 砂糖 米油 さつまいも みずあめ 黒ごま | | にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ | 644 | 13.1 | | |
| 4 水 | ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル トックスープ | 牛乳 とり肉 チーズ 卵 | | 米 さつまいも ごま油 砂糖 トック | | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 大根 ねぎ | 629 | 17.7 | | |
| 5 木 | ごはん 牛乳 じゃこのカレーふりかけ 肉じゃが♪ 野菜のごま和え いちご | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 | | 米 米油 白ごま こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま | | にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 いちご | 612 | 16.3 | | |
| 6 金 | チリピーンズライス 牛乳 ABCマカロニスープ おかしな目玉焼き | 豚ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 寒天 | | 米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ | | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ ビーマン 桃缶 | 686 | 15.3 | | |
| 9 月 | キムチチャーハン 牛乳 炒めナムル わかめスープ 抹茶ムース | 豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ アガー 生クリーム | | 米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 | | にんじん ビーマン キムチ(7%不使用) もやし 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ | 605 | 13.8 | | |
| 10 火 | ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 うどとわかめの酢みそ和え けんちん汁 | 牛乳 鶏ひき肉 わかめ みそ とり肉 豆腐 油揚げ | | 米 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 米油 里芋 こんにゃく | | もやし ねぎ にら にんにく 生姜 うど きゅうり ごぼう にんじん 大根 | 578 | 14.5 | | |
| 11 水 | ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ひじきサラダ みかんゼリー | 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 寒天 | | 米 米油 しらたき 砂糖 白ごま | | たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし ほうれん草 コーン みかんジュース | 596 | 16.0 | | |
| 12 木 | わかめごはん 牛乳 ししゃもごまフライ フルーツサラダ じゃが芋のみそ汁 | 炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 油揚げ わかめ みそ 大豆 | | 米 麦 小麦粉 パン粉 黒ごま 米油 砂糖 じゃが芋 | | キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 たまねぎ 小松菜 ねぎ | 645 | 15.6 | | |
| 13 金 | きなご揚げパン 牛乳 コーンクリームシチュー グリーンサラダ | きな粉 牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム | | コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 | | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし 小松菜 | 602 | 15.3 | | |
| 16 月 | あぶ玉丼 牛乳 バリバリサラダ♪ りんご | 油揚げ 卵 牛乳 わかめ ひじき | | 米 麦 砂糖 ワンタンの皮 米油 | | 干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン りんご | 639 | 14.5 | | |
| 17 火 | ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 青のりピーンズポテト 実だくさん汁 | 牛乳 さば みそ 大豆 青のり とり肉 なた 豆腐 | | 米 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく | | 生姜 にんじん 大根 ねぎ 小松菜 | 642 | 18.3 | | |
| 18 水 | 北の恵みラーメン♪ 牛乳 人参サラダ フルーツヨーグルト♪ | ベーコン 豚ひき肉 牛乳 みそ チーズ ヨーグルト | | 中華めん 米油 バター 砂糖 | | 生姜 にんにく さやいんげん コーン たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり レモン パセリ りんご缶 パインアップル缶 桃缶 | 588 | 15.1 | | |
| 19 木 | 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐♪ 中華サラダ デコボン | 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム | | 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 にら もやし きゅうり デコボン | 618 | 17.1 | | |
| 23 月 | ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ♪ 小松菜のごま酢和え かきたま汁 | 牛乳 いか とり肉 豆腐 卵 | | 米 片栗粉 砂糖 米油 白ごま | | 生姜 にんじん もやし 小松菜 ねぎ | 583 | 18.5 | | |
| 24 火 | 赤飯 牛乳 たれかつ 浅漬け すまし汁 フローズンヨーグルト♪ | ささげ 牛乳 豚肉 卵 なたわかめ フローズンヨーグルト | | 米 もち米 黒ごま 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 | | キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 みつば | 682 | 17.1 | | |

※ 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 (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) | 626 | 15.8 | 30.9 | 2.5 | 362 | 103 | 2.3 | 233 | 0.28 | 0.46 | 16 | 5.7 |

※ 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。

6年生リクエスト♪

- 主菜 1位 (各8票)・・・ 5日(木)「肉じゃが」、19日(木)「麻婆豆腐」、23日(月)「いかのカリント揚げ」
- 副菜 1位 (29票)・・・ 16日(月)「バリバリサラダ」
- 主食 1位 (15票)・・・ 18日(水)「北の恵みラーメン」
- デザート 1位 (各6票)・・・ 18日(水)「フルーツヨーグルト」、24日(火)「フローズンヨーグルト」