



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			栄養素 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	米	麦	油	糖質	たんぱく質	脂質			
8 水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 炒めナムル	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	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 小松菜	564	17.1							
9 木	赤飯 牛乳 さばのごまみそ焼き もやしのサラダ すまし汁	ささげ 牛乳 さば みそ かまぼこ わかめ	米 もち米 黒ごま 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 ごま油	生姜 もやし キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ	570	18.1							
10 金	ごまきなご揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 美生柑	きな粉 牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	コッペパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース みしょうかん	628	14.2							
13 月	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ <b>1年生給食開始</b>	豚肉 牛乳	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 キャベツ コーン	639	12.3							
14 火	スパゲティミートソース 牛乳 わかめサラダ	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳 わかめ	米油 オリーブ油 スパゲティ 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	584	18.0							
15 水	卵とえびのチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 根菜のごま汁	卵 焼き豚 えび 牛乳 わかめ ひじき 大豆 みそ	米 麦 米油 ワンタンの皮 じゃが芋 白すりごま	ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 大根 にんじん ごぼう	598	16.3							
16 木	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き バミセリスープ 清見オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 白ごま 米油 砂糖 じゃが芋 バミセリ	ほうれん草 にんじん たまねぎ セロリー ピーマン 清見オレンジ	628	16.6							
17 金	ひじきごはん 牛乳 白玉汁 みそドレッシングサラダ	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 なたとみそ	米 麦 米油 砂糖 白玉団子 ごま油	にんじん 干しいたけ 小松菜 大根 キャベツ もやし きゅうり	551	14.3							
20 月	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 コーンともやしのサラダ	牛乳 豚ひき肉	米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ コーン	560	12.4							
21 火	オレンジフレンチトースト 牛乳 ポトフ アスパラツナサラダ	卵 牛乳 ベーコン 大豆 まぐろ缶	食パン マーメレード バター 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス 小松菜 レモン	568	16.1							
22 水	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ もやしのごま酢和え 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 わかめ とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ きゅうり もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	579	17.3							
23 木	たけのこごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め 白菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン しめじ 白菜 ねぎ	571	17.7							
24 金	ごはん 牛乳 フィッシュフライ フレンチサラダ しめじのスープ	牛乳 ホキ 卵 豚肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	小松菜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごぼう しめじ	601	16.6							
27 月	わかめごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬け 塩もみ野菜 さつま芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ 大豆	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	624	14.4							
28 火	卵入りチキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ ミルクゼリーのピーチソースかけ	とり肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ 寒天 生クリーム	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく にんじん コーン 小松菜 桃缶 レモン	609	15.8							
30 木	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 さわら みそ とり肉 かまぼこ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま 白ごま 片栗粉 こんにゃく 焼きふ	生姜 バセリ キャベツ にんじん ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜	569	18.2							

※ 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)	590	15.9	32.2	2.4	340	93	2.2	198	0.26	0.44	15	6.5

※ 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。