



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 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					
1 金	豚丼 牛乳 大根と豆腐のみそ汁 抹茶ムース	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 アガー 生クリーム			米 麦 米油 砂糖 片栗粉			生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 大根 にんじん			633	16.4	魚介類
7 木	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ カラメルポテト	焼き豚 牛乳 豚肉 豚ひき肉			米 もち米 ごま油 米油 白すりごま ワンタンの皮 油 さつま芋 砂糖 バター			たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 もやし にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ			622	12.5	卵類
8 金	カレートースト 牛乳 フルーツサラダ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉			無塩パン 米油 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 マカロニ			たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 セロリー ピーマン			597	18.5	小魚類
11 月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆腐 油揚げ			米 米油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく			にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ			575	17.6	果物類
12 火	かき揚げうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ デコボン	いか 桜えび 卵 かまぼこ 牛乳 まぐろ缶			うどん 油 白ごま 小麦粉 米油			たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン デコボン			583	16.6	海藻類
13 水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 人参サラダ 白菜と豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも 卵 チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ			米 小麦粉 パン粉 黒ごま 油 米油 砂糖			にんじん きゅうり たまねぎ レモン パセリ 白菜			616	16.1	芋類
14 木	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ フルーツ白玉	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵			米 麦 バター 米油 パン粉 ジャガ芋 砂糖 白玉団子			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 みかん缶 桃缶 りんご缶			618	13.5	魚介類
15 金	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め そら豆	牛乳 豚肉 豆腐			米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 そら豆			583	17.3	種実類
18 月	ごはん 牛乳 ミートコロッケ ひじきサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 卵 ひじき ベーコン			米 油 米油 ジャガ芋 白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖			たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜			649	14.2	果物類
19 火	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ のっぺい汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 油揚げ			米 白ごま しらたき 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉			にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん 大根 干しいたけ ねぎ			564	18.4	海藻類
20 水	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル ヨーグルトゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 ヨーグルト			中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま			にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜			567	18.4	小魚類
21 木	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き 春雨サラダ ジャガ芋のみそ汁	牛乳 すり身 いか 油揚げ わかめ みそ 大豆			米 米油 白すりごま 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 ジャガ芋			生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ			631	18.6	きのこ類
22 金	ドライカレー 牛乳 海藻サラダ メロン	豚ひき肉 大豆 牛乳 海藻			米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 コーン メロン			603	13.2	卵類
25 月	ごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ わかめサラダ 五目さっぱりスープ	牛乳 まぐろ缶 豆腐 わかめ とり肉			米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 米油 砂糖 白ごま 片栗粉			キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり コーン にんじん たけのこ 白菜 小松菜			592	14.1	乳類
26 火	黒砂糖パン 牛乳 たらのマヨパン焼き ミネストローネ 美生柑	牛乳 たら 生クリーム 豚肉			黒砂糖パン マヨネーズ (卵なし) パン粉 米油 ジャガ芋 マカロニ			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 キャベツ トマトピューレ みしょうかん			571	18.1	種実類
27 水	ごはん 牛乳 かつおのかりと揚げ キャベツのごま和え もみ菜のみそ汁	牛乳 かつお みそ			米 油 片栗粉 砂糖 白すりごま ジャガ芋			生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ もみ菜			571	18.1	きのこ類
28 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 千草和え	牛乳 のり 豚肉			米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋 ごま油 白ごま			にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ			572	16.1	豆類
29 金	バブリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 フレンチサラダ オレンジゼリー ♪練馬産キャベツ一斉給食	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ 寒天			米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖			にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ (一斉給食) コーン オレンジジュース みかん缶			641	12.5	芋類

※ 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)	599	16.1	31.2	2.3	356	95	2.2	208	0.28	0.43	15	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。