



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日あたり (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 水	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ メロン	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ			米 バター 米油 小麦粉 ジャが芋 マカロニ			にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン 小松菜 メロン			607	15.8	魚介類
2 木	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー オニオンスープ 型抜きチーズ	牛乳 ししゃも 卵 豚ひき肉 ベーコン チーズ			米 油 小麦粉 米油 春雨 ごま油			生姜 小松菜 もやし にんじん セロリー たまねぎ			643	14.8	種実類
3 金	黒砂糖パン 牛乳 夏野菜のキッシュ ポテトスープ ナタデココ入りゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ 卵 生クリーム とり肉 寒天			黒砂糖パン 米油 ジャが芋 砂糖			たまねぎ スズキニ かぼちゃ 枝豆 赤ピーマン 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ			585	16.7	豆類
6 月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜とおかかのしょうゆ炒め けんちん汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ			米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 米油 ジャが芋 こんにゃく			生姜 にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ			622	16.8	海藻類
7 火	夏ちらしずし 牛乳 焼きのり バリバリサラダ 天の川汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 のり わかめ ひじき かまぼこ 豆腐			米 砂糖 米油 ワンタンの皮 油 そうめん			干ししいたけ 枝豆 にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜			593	17.2	芋類
8 水	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き ガーリックポテト 野菜ときのこのスープ ♪練馬産ジャが芋の日	牛乳 たら ベーコン			米 白ごま 米油 マヨネーズ(卵なし) 油 ジャが芋(一斉給食)			にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草			594	15.8	乳類
9 木	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 練馬のとうもろこし ♪2年生練馬とうもろこしの皮むき体験	豚肉 チーズ 牛乳			米 麦 米油 小麦粉 バター 砂糖			にんにく 生姜 トマト缶 かぼちゃ なす にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン			654	13.8	卵類
10 金	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 アスパラガス コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり レモン パセリ りんご缶 バインアップル缶 桃缶			589	15.2	魚介類
13 月	麻婆茄子丼 牛乳 あさりのカリッとサラダ メロン	豚ひき肉 みそ 厚揚げ 牛乳 あさり			米 麦 米油 砂糖 油 片栗粉 ごま油			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ なす キャベツ きゅうり メロン			659	14.6	種実類
14 火	ピザトースト 牛乳 豆入りポトフ 小玉すいか	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆			無塩パン 米油 ジャが芋			たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ すいか			569	18.1	小魚類
15 水	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え 玉ねぎとジャが芋のみそ汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ わかめ			米 米油 片栗粉 砂糖 白ごま ジャが芋			生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜			588	15.4	果物類
16 木	チリピーンズライス 牛乳 ごまポテト フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳			米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 白すりごま			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 小松菜 キャベツ コーン			612	14.9	海藻類
17 金	ごはん 牛乳 みそカツ 塩もみ野菜 とうがんのすまし汁 フロースンヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ フロースンヨーグルト			米 油 小麦粉 パン粉 砂糖			キャベツ きゅうり にんじん とうがん ねぎ ほうれん草			667	16.1	きのご類

※ 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13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)	614	15.8	33.1	2.3	360	89	2.4	279	0.30	0.47	18	6.1

【夏休みは、学校に来ているときと同じように 規則正しい生活を送りましょう】

