

令和8年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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			
1	火	カレーライス 牛乳 野菜の甘酢漬け 梨	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ きび砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり 大根 なす れんこん 梨	648	12.5	 魚介類
2	水	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 千草和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	570	18.7	 果物類
3	木	キムチチャーハン 牛乳 炒めナムル トックスープ ヨーグルトゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 卵 寒天 ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック	にんじん ビーマン キムチ(アレルギー不使用) もやし 小松菜 大根 ねぎ	606	14.1	 豆類
4	金	ごまきなご揚げパン 牛乳 たらのマヨパン粉焼き ミネストローネ みかん	きな粉 牛乳 たら 生クリーム 豚肉	コッペパン 白すりごま 砂糖 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 バセリ にんにく 生姜 キャベツ トマトピューレ みかん	660	16.5	 海藻類
7	月	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ジャガ芋のそぼろ煮 わかめサラダ	牛乳 鮭 豚ひき肉 わかめ	米 砂糖 片栗粉 米油 ジャガ芋 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	628	18.2	 きのこ類
8	火	和風さのこピラフ 牛乳 タンドリーチキン コーン卵スープ ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐 卵 寒天	米 麦 バター 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく セロリー コーン ねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース	591	17.3	 芋類
9	水	わかめごはん 牛乳 菊花シューマイ 菊花和え かぼちゃのみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖	たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン もやし ほうれん草 にんじん 菊 かぼちゃ ねぎ 小松菜	607	16.0	 小魚類
10	木	スパゲティミートソース 牛乳 バリバリサラダ 梨	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳 わかめ ひじき	米油 オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮	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 キャベツ きゅうり コーン 梨	664	16.3	 種実類
11	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 里芋 こんにゃく	キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	576	19.7	 海藻類
14	月	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 枝豆入りひじきサラダ りんご	牛乳 のり 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 砂糖 米油 しらたき 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり コーン 枝豆 りんご	636	15.8	 魚介類
15	火	カラフルピラフ 牛乳 ハニーサラダ クラムチャウダー	ベーコン えび 牛乳 あさり 生クリーム	米 麦 米油 バター はちみつ ジャガ芋 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ビーマン 赤ビーマン もやし 小松菜 バセリ	630	14.5	 果物類
16	水	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 みかん缶 桃缶 りんご缶	668	15.1	 卵類
17	木	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 三色炒め ジャガ芋のみそ汁	牛乳 卵 たら 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 パン粉 白すりごま 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ 大根 しめじ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	592	18.4	 乳類
18	金	中華丼 牛乳 ビーフンスープ ナガノパール	豚肉 いか えび なんと 牛乳 とり肉	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 ビーフン	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 キャベツ 小松菜 ナガノパール	572	16.7	 豆類
24	木	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ みかん	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 さつまいも ごま油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	616	18.1	 小魚類
25	金	あぶ玉丼 牛乳 五目汁 お月見団子	油揚げ 卵 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	634	17.0	 種実類
28	月	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース 小松菜のごま酢和え かきたま汁 みかんゼリー	牛乳 たら とり肉 豆腐 卵 寒天	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 白ごま	生姜 トマトピューレ にんじん もやし 小松菜 ねぎ みかんジュース みかん缶	618	17.3	 芋類
29	火	きな粉トースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャガ芋 小麦粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン	648	14.7	 卵類
30	水	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 豚汁 マスカット	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白ごま こんにゃく ジャガ芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ マスカット	635	16.9	 きのこ類

※ 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19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)	621	16.5	31.3	2.4	348	102	2.5	232	0.28	0.46	15	6.2