

令和8年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日		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
日	曜		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	金	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 野菜のごまみそ和え 吉野汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 ごんにやく 焼きふ	にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 大根 小松菜	600	18.3	小魚類
5	月	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンサラダ 柿	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 白ごま	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 もやし きゅうり 柿	612	15.4	魚介類
6	火	かき玉うどん 牛乳 野菜と竹輪の炒め物 大学芋	とり肉 卵 牛乳 竹輪	うどん 片栗粉 米油 白すりごま さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ	653	13.9	豆類
7	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩もみ野菜 田舎汁 みかん	牛乳 さば みそ とり肉	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 ごんにやく	生姜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	614	17.0	海藻類
8	木	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 青のりビーンズポテト りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵 大豆 青のり 寒天	米 麦 米油 バター パン粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース 小松菜 りんご缶 りんごジュース	646	15.2	種実類
9	金	栗ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き もやしのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 栗 米油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま じゃが芋	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 キャベツ 小松菜	597	18.4	きのご類
13	火	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン ツナドレサラダ タピオカフルーツ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶	米 麦 米油 米粉 ごま油 砂糖 タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ もやし パインアップル缶 桃缶 みかん缶	657	14.2	芋類
14	水	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 けんちん汁	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 里芋 ごんにやく	生姜 バセリ キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	603	18.7	果物類
15	木	麦ごはん 牛乳 じゃが芋のカレー煮 じゃこの和風サラダ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 カルピス	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草 みかん缶	611	14.6	豆類
16	金	セルフチキンカツサンド 牛乳 ごぼうサラダ バミセリスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 白すりごま じゃが芋 バミセリ	キャベツ ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリー 小松菜	653	16.4	魚介類
20	火	ハヤシライス 牛乳 あさりのカリッとサラダ りんご	豚肉 生クリーム 牛乳 あさり	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油	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 トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご	656	13.1	卵類
21	水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ りんごドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 ししゃも 卵 ベーコン とり肉 チーズ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま 米油 砂糖 じゃが芋	キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン たまねぎ りんご にんにく にんじん 小松菜	648	16.0	海藻類
22	木	あんかけ焼きそば 牛乳 豆乳コーンスープ 梨	豚肉 えび 牛乳 とり肉 豆乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン バセリ なし	602	18.1	乳類
23	金	ごはん 牛乳 かじきの香味焼き ポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かじき わかめ 油揚げ 大豆 みそ	米 じゃが芋 米油 砂糖	ねぎ 生姜 にんじん きゅうり たまねぎ 大根 もみ菜	563	20.2	種実類
26	月	ツナトースト 牛乳 ポトフ 枝豆入りひじきサラダ みかん	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 大豆 ひじき	無塩パン マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 じゃが芋 白ごま ごま油	たまねぎ バセリ レモン にんにく にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン 枝豆 みかん	660	15.8	小魚類
27	火	わかめごはん 牛乳 魚のホワイトソース焼き ごまポテト チンゲン菜としめじのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 ホキ 生クリーム チーズ 豚肉	米 麦 バター 片栗粉 じゃが芋 白すりごま ごま油	マッシュルーム ほうれん草 にんじん しめじ チンゲンサイ	581	18.8	果物類
28	水	麦ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 小松菜のごま酢和え マスカット	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし 小松菜 マスカット	574	18.7	芋類
29	木	ドライカレー 牛乳 海藻サラダ 小平ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 海藻 ヨーグルト	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	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 ブルーベリー	659	13.5	卵類
30	金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ フレンチドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 豚ひき肉 豆腐 大豆 生クリーム	米 米油 パン粉 砂糖	たまねぎ 大根 きゅうり もやし にんじん かぼちゃ バセリ	651	15.5	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)	623	16.3	32.2	2.4	347	98	2.7	230	0.28	0.46	18	6.5