

平成31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			夕食で おぎな 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食当 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	金	飲用牛乳 ごはん麦入り 鮭のゆず風味 カラメルポテ きのこスープ	牛乳 さけ 鶏肉	米 おおむぎ 上白糖 大豆白絞油 さつまいも 有塩バター アーモンド	しょうが ゆず セロリー にんじん ぶなしめじ えのきたけ 乾しいたけ パセリ	663	16.1	29.2	豆類
4	月	飲用牛乳 ごはん麦入り 鯛のピリ辛揚げ ひじきサラダ 東京うどのすまし汁	牛乳 いわし ひじき ボンレスハム まこんぶ	米 おおむぎ 油 でん粉 上白糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ うど 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん もやし きゅうり スイートコーン缶	599	15.8	31.4	果物類
5	火	飲用牛乳 カレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 おおむぎ 大豆油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ スイートコーン缶	680	11.0	29.9	魚介類
6	水	飲用牛乳 ごまごはん 鶏の照り焼き 野菜チップス 味噌汁	牛乳 鶏むね 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ 米みそ 黄だいず	米 ごま 三温糖 じゃがいも 大豆白絞油	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな 根深ねぎ	644	16.8	29.5	乳類
7	木	飲用牛乳 スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ だいず ヨーグルト	大豆油 オリーブ油 スパゲッティ 上白糖	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト缶 ピーラー もも缶 みかん缶 パイン缶 たまねぎ	686	15.6	27.7	海藻類
8	金	飲用牛乳 ごはん麦入り ししゃもごまフライ 塩もみ野菜 豚汁	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 ごま 大豆油 板こんにやく じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	668	17.7	29.4	きのこ類
12	火	飲用牛乳 ごはん麦入り 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ みぞれ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豆腐	米 おおむぎ しらたき でん粉	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん なめこ だいこん こまつな 根深ねぎ	556	18.3	25.1	果物類
13	水	飲用牛乳 ふわふわフレンチトースト マカロニのクリーム煮 いちご	牛乳 鶏卵 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	食パン メープルシロップ グラニュー糖 無塩バター 大豆油 じゃがいも 薄力粉 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース (冷凍) パセリ いちご	698	15.1	31.8	豆類
14	木	飲用牛乳 ごはん麦入り 松風焼き なます かきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 米みそ 豆腐	米 おおむぎ パン粉 上白糖 ごま でん粉	根深ねぎ にんじん 乾しいたけ だいこん ゆず こまつな	621	17.6	28.3	芋類
15	金	飲用牛乳 ごはん麦入り 魚の刺身焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁	牛乳 ホキ 生クリーム ナチュラルチーズ わかめ 米みそ だいず	米 おおむぎ 無塩バター でん粉 大豆油 ごま 三温糖 じゃがいも	ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ こまつな 根深ねぎ	616	19.3	32.3	小魚類
18	月	飲用牛乳 ごはん麦入り いかのカリントウ揚げ 大根の浅漬け 五目汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 蒸しわかまぼこ	米 おおむぎ でん粉 大豆白絞油 三温糖 らっかせい	しょうが だいこん にんじん たけのこ 根深ねぎ こまつな	590	17.8	24.1	果物類
19	火	飲用牛乳 ごはん麦入り 和風豆腐バーグ かりかりポテト ゆずいりわかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ピザチーズ わかめ	米 おおむぎ 小町麩 上白糖 でん粉 じゃがいも 有塩バター 大豆油 ごま	たまねぎ 根深ねぎ しょうが たけのこ にんじん ゆず	670	17.7	27.5	きのこ類
20	水	飲用牛乳 ごはん麦入り まぐろの竜田揚げ 塩もみ野菜 冬野菜のお切り込み	牛乳 まぐろ 鶏肉 米みそ	米 おおむぎ 大豆白絞油 上白糖 でん粉 薄力粉 さといも 強力粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	677	18.4	25.9	卵類
21	木	飲用牛乳 ごはん麦入り 厚焼きたまご きゅうりのゆかり和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 削り節 油揚げ カットわかめ 米みそ	米 おおむぎ 大豆油 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり だいこん キャベツ こまつな	577	17.5	28.4	魚介類
22	金	飲用牛乳 ごはん麦入り すき焼き風肉豆腐 小松菜のごまみそあえ すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ まこんぶ 蒸しわかまぼこ わかめ	米 おおむぎ 大豆油 板こんにやく 上白糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん 乾しいたけ はくさい 根深ねぎ こまつな 切りみつば	597	17.4	27.3	乳類
25	月	飲用牛乳 おたんじょうび給食 ハヤシライス フルーツサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 おおむぎ 無塩バター 薄力粉 大豆油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレー	611	10.9	29.0	芋類
26	火	飲用牛乳 ごはん麦入り 豚肉と生揚げの煮物 つみれ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 冷凍すりみいわし 米みそ	米 おおむぎ 大豆油 じゃがいも 三温糖 板こんにやく でん粉 さといも	しょうが にんじん 乾しいたけ たまねぎ さやいんげん だいこん 根深ねぎ こまつな	645	16.9	25.0	豆類
27	水	飲用牛乳 パエリア キャロットポタージュ フレッシュサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび いか ベーコン 生クリーム	米 おおむぎ 大豆油 無塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース にんじん パセリ きゅうり	605	14.1	35.0	海藻類
28	木	飲用牛乳 ジャージャー麺 ナムル 牛乳かんいちごソース	牛乳 豚肉 だいず 米みそ 粉寒天 生クリーム	蒸し中華めん 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 すりごま いちご	にんにく しょうが 根深ねぎ 乾しいたけ たけのこ にんじん もやし いちご	695	15.5	32.5	卵類

※ 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 (ugRAE)	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	637	16.2	28.9	2.5	361	102	2.4	204	0.24	0.39	13	4.7
基準値	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	

