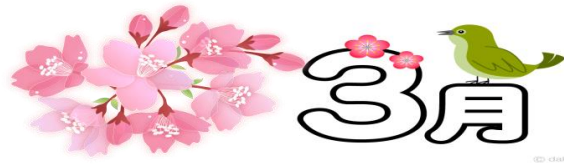


平成31年



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	栄養量			夕食で おきな てほし のこ
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1 金	ちらし寿司 牛乳 ゆずいりわかめスープ フルーツ白玉 	まこんぶ 鶏卵 油揚げ えび 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	米 おしむぎ 三温糖 大豆白絞油 ごま 上白糖 白玉粉	にんじん 乾しいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが たけのこ 根深ねぎ ゆず パイン缶 もも缶 りんご缶	599	14.6	18.5	卵類
4 月	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜のピーナツ和え 	牛乳 豚肉 だいず みそ 豆腐	米 おおむぎ 大豆白絞油 三温糖 ごま油 ピーナツ	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんじん にんにく 根深ねぎ いら もやし ほうれんそう	621	18.6	29.9	果物類
5 火	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもフリッター 大根のピリ辛漬 レタススープ 	鶏肉 だいず 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏卵 鶏肉	米 おしむぎ 大豆白絞油 薄力粉	にんじん グリンピース だいこん セロリー にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン缶 レタス	674	19.2	34.3	芋類
6 水	麦入りごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル 粟米湯(スーミータン)	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 おおむぎ 大豆白絞油 ごま油 ぎょうざの皮 でん粉	もやし 根深ねぎ いら にんにく しょうが にんじん きゅうり コーン缶 チンゲンサイ	614	13.7	27.6	魚介類
7 木	麦入りごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 人参サラダ 金時汁 	牛乳 さけ みそ 油揚げ	米 おおむぎ マヨネーズ ごま 大豆白絞油 板こんにゃく さつまいも	しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン だいこん ごぼう 根深ねぎ	636	17.7	29.0	きのこ類
8 金	あんかけ焼きそば 牛乳 パリパリサラダ いちご 	豚肉 えび なたと 牛乳 わかめ 芽ひじき	蒸し中華めん 大豆白絞油 上白糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ にんじん 乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン缶 いちご	633	13.6	33.0	卵類
11 月	ドライカレー 牛乳 コーンともやしのサラダ いちご 	豚肉 だいず 牛乳	米 おしむぎ 無塩バター 大豆白絞油 薄力粉 三温糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん もやし キャベツコーン缶 いちご	669	12.3	29.7	海藻類
12 火	麦入りごはん 牛乳 ぎせい豆腐 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ 大豆白絞油 でん粉 じゃがいも	にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ こまつな	615	18.5	30.1	きのこ類
13 水	チキンライス 牛乳 ポテトサラダ ミネストローネ 	鶏肉 牛乳 いんげんまめ	米 おおむぎ 有塩バター 大豆白絞油 じゃがいも 上白糖 マカロニ (卵なし)	トマト缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり にんにく しょうが キャベツ ピューレー パセリ	677	12.9	21.5	乳類
14 木	手作りカレーパン 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルト	鶏卵 鶏肉 牛乳 ベーコン だいず ヨーグルト	薄力粉 強力粉 有塩バター 大豆白絞油 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ミックスフルーツ	645	14.8	27.1	魚介類
15 金	麦入りごはん牛乳 鱈の照り焼き キャベツのごま酢和え 豆乳スープ 	牛乳 さわら 鶏肉 豆乳	米 おおむぎ でん粉 すりごま 三温糖 大豆白絞油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きょうな	566	18.0	26.9	果物類
18 月	おはぎ 牛乳 牛乳すいとん みかん 	きな粉 牛乳 豚肉 米みそ	米 上白糖 すりごま 大豆白絞油 薄力粉 白玉粉 有塩バター	にんじん たまねぎ はくさい こまつな セロリー うんしゅうみかん	665	12.0	22.5	きのこ類
19 火	パエリア 牛乳 マカロニスープ オレンジゼリー 	鶏肉 えび いか 牛乳 粉寒天 ホイップクリーム	米 おおむぎ 大豆白絞油 有塩バター じゃがいも マカロニ (卵なし) 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー にんじん キャベツ パセリ オレンジジュース	618	15.1	25.3	豆類
20 水	赤飯 牛乳 鮭のカリントウ揚げ みそどれサラダ すまし汁 	ささげ 牛乳 まぐろ 米みそ	米 もち米 ごま でん粉 大豆白絞油 三温糖 ピーナツ 上白糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 根深ねぎ	640	18.2	26.0	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14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
平均値	634	15.6	27.3	2.9	335	106	2.3	206	0.21	0.36	14	4.9
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	