



# 学校給食よていこんだて表

令和元年度

光が丘秋の陽小学校

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>ごはん<br>ばん・めん   | 献立名  | 食品名   |  |                                       |                                     |                              |  | 栄養価           |            |                       |
|-----------|----|----------------------|--|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--|---------------|------------|-----------------------|
|           |    |                      |  | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)                         |  | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)               |                                     | おもに体の調子を整えるもとに<br>なる食品 (みどり) |  | エネルギー<br>Kcal | タンパク質<br>g | 夕食でおぎ<br>なつてほしい<br>食品 |
|           |    |                      |  | たんすいかぶつ<br>が多い                                  | しぼうが多い   | たんぱくしつが多い                             | むきしつが多い                             | カロチンが多い                      | その他のビタミン<br>が多い  |               |            |                       |
| 8<br>(水)  |    | カレー<br>ライス           | 人参サラダ  | こめ おしむぎ<br>じゃがいも<br>★こむぎこ ざらめ<br>さとう            | だいずあぶら<br>★バター                                   | ぶたにく                                  | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ                     | にんじん<br>パセリ                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ セロリー<br>りんご きゅうり<br>レモン                      | 657           | 19.4       | 海藻類                   |
| 9<br>(木)  |    | フィッシュ<br>バーガー        | ミネストローネ<br>ワカメサラダ  | ★コッペパン<br>★こむぎこ<br>★パンこ さとう<br>じゃがいも<br>★マカロニ   | だいずあぶら<br>★しろごま                                  | たら ★たまご<br>ぶたにく                       | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ                      | にんじん<br>トマトピューレ<br>パセリ       | キャベツ<br>たまねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>コーン                          | 658           | 28.5       | 豆類                    |
| 10<br>(金) |    | 茶飯                   | 鶏のごまから揚げ<br>塩もみ野菜<br>白玉汁 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">鏡開き</span> | こめ でんぶん<br>しらたまだんご                              | ★しろごま<br>だいずあぶら                                  | とりにく ★なると                             | ★ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>ごまつな                 | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>ほししいたけ<br>だいこん                       | 684           | 30         | 小魚類                   |
| 14<br>(火) |    | 麦入り<br>ごはん           | ぎせい豆腐<br>ごぼうのサラダ<br>ゆずいりわかめスープ   | こめ おおむぎ<br>さとう                                  | だいずあぶら<br>マヨネーズ<br>★ごま                           | とうふ<br>★たまご<br>とりにく                   | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ                      | にんじん<br>さやいんげん               | ほししいたけ<br>ごぼう もやし<br>しょうが たけのこ<br>ねぎ ゆず                        | 637           | 28.8       | 果物類                   |
| 15<br>(水) |    | 千種<br>うどん            | ししゃもごまフライ<br>夕焼けゼリー  | ★うどん<br>★こむぎこ<br>★パンこ さとう                       | ★くろごま<br>だいずあぶら                                  | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>★かまぼこ みそ<br>★たまご     | ★ぎゅうにゅう<br>★ししゃも<br>かんてん            | にんじん<br>さやえんどう               | ほししいたけ<br>たけのこ<br>オレンジジュース                                     | 607           | 31.1       | 乳類                    |
| 16<br>(木) |    | 卵とえび<br>のチャー<br>ハン   | 春雨サラダ<br>肉団子入りスープ  | こめ おしむぎ<br>さとう はるさめ<br>でんぶん                     | だいずあぶら<br>ごまあぶら<br>★しろごま                         | ★たまご やきぶた<br>★えび<br>ぶたひきにく<br>だいず とうふ | ★ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>ごまつな                 | ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ セロリー<br>しょうが<br>ほししいたけ<br>はくさい           | 647           | 30.9       | 卵類                    |
| 17<br>(金) |    | ふわふわ<br>フレンチ<br>トースト | コーンクリームシチュー<br>コールスローサラダ   | ★しよくパン<br>メープルシロップ<br>グラニューとう<br>じゃがいも<br>★こむぎこ | ★バター<br>だいずあぶら                                   | ★たまご とりにく                             | ★ぎゅうにゅう<br>★パルメザン<br>チーズ<br>★なまクリーム | にんじん                         | にんにく しょうが<br>たまねぎ コーン<br>キャベツ                                  | 647           | 23.1       | 魚介類                   |
| 20<br>(月) |    | わかめ<br>ご飯            | さばの香味焼き<br>千草和え<br>根菜の胡麻汁  | こめ さとう<br>じゃがいも                                 | ★しろすりごま  | さば ★たまご<br>とうふ だいず<br>みそ              | たきこみわかめ<br>★ぎゅうにゅう                  | ほうれんそう<br>にんじん               | ねぎ しょうが<br>もやし だいこん<br>ごぼう                                     | 728           | 33.4       | きのご類                  |
| 21<br>(火) |    | 肉あんか<br>けチャー<br>ハン   | 粟米湯<br>みかん   | こめ でんぶん   | ごまあぶら<br>だいずあぶら                                  | ぶたにく とりにく<br>★たまご                     | ★ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>チンゲンサイ               | しょうが たけのこ<br>ヤングコーン<br>ほししいたけ<br>ねぎ コーン<br>★みかん                | 602           | 20.2       | 豆類                    |
| 22<br>(水) |    | 米麦入り<br>ごはん          | 和風お魚ハンバーグ<br>小松菜のごまみそあえ<br>冬野菜のお切り込み   | こめ おしむぎ<br>★パンこ さとう<br>さといも<br>★こむぎこ            | だいずあぶら<br>★しろごま                                  | ★たまご すり身<br>とうふ<br>とりひきにく みそ<br>とりにく  | ★ぎゅうにゅう                             | ごまつな<br>にんじん                 | たまねぎ だいこん<br>ごぼう しめじ<br>ねぎ                                     | 673           | 31         | 海藻類                   |
| 23<br>(木) |    | 豆と<br>ゴボウの<br>ドライカレー | イタリアンスープ   | こめ おおむぎ<br>★こむぎこ<br>★パンこ                        | ★バター<br>だいずあぶら                                   | ぶたひきにく<br>だいず ベーコン<br>とりにく<br>★たまご    | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ                     | ピーマン<br>にんじん<br>ごまつな         | にんにく しょうが<br>たまねぎ ごぼう<br>レーズン コーン                              | 684           | 24.9       | 小魚類                   |
| 24<br>(金) |    | 練馬大根<br>スパゲ<br>ティ    | 練馬ブロッコリーと<br>ベーコンのソテー  | ★スパゲティ<br>さとう                                   | オリーブゆ<br>だいずあぶら                                  | まぐろかん<br>ベーコン                         | のり<br>★ぎゅうにゅう                       | ブロッコリー                       | にんにく<br>ねりまだいこん<br>キャベツ  | 630           | 29.3       | 芋類                    |
| 27<br>(月) |    | ごま<br>ごはん            | 鮭の練馬ゆず<br>練馬大根の靴マヨ<br>豚汁   | こめ さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも                        | ★しろごま<br>★しろすりごま<br>マヨネーズ (エッ<br>グフリー)<br>だいずあぶら | さけ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ<br>とうふ だいず        | ★ぎゅうにゅう                             | にんじん                         | しょうが ゆず<br>だいこん きゅうり<br>ごぼう ねぎ                                 | 693           | 34.3       | 乳類                    |
| 28<br>(火) |    | 米麦入り<br>ごはん          | 練馬里芋の煮物<br>パリパリサラダ   | こめ おしむぎ<br>さといも さとう<br>★ワンタンのかわ                 | だいずあぶら   | とりにく                                  | ★ぎゅうにゅう<br>わかめ ひじき                  | にんじん<br>さやいんげん               | ごぼう たけのこ<br>ほししいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                         | 616           | 19.5       | 豆類                    |
| 29<br>(水) |    | 手作り<br>カレー<br>パン     | 練馬白菜のクリームシチュー<br>コーンサラダ  | ★こむぎこ さとう<br>★パンこ                               | ★バター<br>だいずあぶら                                   | ★たまご<br>とりひきにく<br>とりにく                | ★ぎゅうにゅう                             | にんじん                         | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>はくさい<br>グリーンピース<br>もやし コーン<br>きゅうり          | 598           | 21.3       | 魚介類                   |
| 30<br>(木) |    | 練馬大根<br>クワン<br>ごはん   | 豚肉と生揚げの煮物<br>フルーツサラダ   | こめ おしむぎ<br>じゃがいも さとう<br>こんにやく                   | ごまあぶら<br>★ごま<br>だいずあぶら                           | ぶたにく<br>あつあげ                          | のり<br>★ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>さやいんげん               | だいこん しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>みかんかん<br>パインアップルかん | 651           | 23.2       | 海藻類                   |
| 31<br>(金) |    | ツナ<br>コーン<br>ピラフ     | きのごスープ<br>小平ブルーベリーヨーグルト  | こめ さとう<br>ブルーベリー<br>ジャム                         | だいずあぶら<br>★バター                                   | まぐろかん<br>とりにく                         | ★ぎゅうにゅう<br>★ヨーグルト                   | パセリ<br>にんじん                  | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>セロリー しめじ<br>えのきたけ<br>ほししいたけ<br>ブルーベリー   | 597           | 20         | 種実類                   |