

令和2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		夕食でおぎななってほしい食品
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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
15	月	カレーライス 飲用牛乳 フルーツサラダ	豚肉 ★飲用牛乳	米 おしむぎ 大豆油 ★無塩バター ジャがいも ★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 きゅうり みかん缶 パイン缶	677	11.2	豆類
16	火	手作り小松菜パン 飲用牛乳 ポークビーンズ	★鶏卵★飲用牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 大豆油 ジャがいも	こまつな 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	680	14.3	果物類
17	水	卵とえびのチャーハン 飲用牛乳 中華団子汁	★鶏卵 焼き豚 ★むきえび ★飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 おしむぎ 大豆油 でん粉 国産(はるさめ)ごま油 冷凍白玉団子	ねぎ グリンピース セロリー しょうが 干しいたけ にんじん はくさい	608	19.7	小魚類
18	木	キャロットビーンズご飯 飲用牛乳 野菜のクリームスープ	だいず ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 ★生クリーム	米 ごま油 ★炒りごま 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	585	13.1	海藻類
19	金	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 トマトスープ(中華)	ぶたひき肉 だいず 米みそ 押し豆腐 ★飲用牛乳 鶏肉	米 おおむぎ 大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが たけのこ しいたけ にんじん にんにく ねぎ にら たまねぎ トマト 青ピーマン	654	16.3	卵類
22	月	凍り豆腐と鶏肉の卵とし丼 飲用牛乳 味噌汁(キャベツ・芋)	鶏肉 凍り豆腐 ★鶏卵 ★飲用牛乳 油揚げ わかめ みそ	しらたき 三温糖 米 麦 ジャがいも	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	596	18.1	豆類
23	火	中華丼 飲用牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肉 いか ★むきえび★なると ★飲用牛乳 鶏肉 ★鶏卵	米 おしむぎ) 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい クリームコーン チンゲンサイ たまねぎ	611	16.4	種実類
24	水	手作りウインナーパン 飲用牛乳 練馬キャベツのポトフ	★鶏卵 ウインナー ★飲用牛乳 ベーコン だいず	★強力粉 上白糖 ★有塩バター ジャがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	604	15.8	果物類
25	木	オムチキライス 飲用牛乳 森のチャウダー	鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳 ベーコン ★ナチュラルチーズ ★生クリーム	米 大豆油 ★無塩バター ジャがいも ★薄力粉) ★有塩バター	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん ぶなしめじ セロリー パセリ	654	14.3	小魚類
26	金	けんちんうどん 飲用牛乳 パリパリサラダ 揚げ あじさいゼリー	鶏肉 油揚げ ★飲用牛乳 わかめ もずく 粉寒天	★冷凍うどん ジャがいも 板こんにゃく さといも ごま油 でん粉 ★ワンタンの皮 ★カルピス アセロラ 大豆油	にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり ねぎ ホールコーン	590	15.2	豆類
29	月	麦入りごはん 飲用牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 豆乳スープ	★飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆乳	米 おしむぎ 大豆油 三温糖 ジャがいも	しょうが にんじん しいたけ キャベツ 青ピーマン たまねぎ きょうな	680	17.6	卵類
30	火	麦入りごはん 飲用牛乳 いかのカリントウ揚げ みそどれサラダ けんちん汁	★飲用牛乳 いか 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 麦 でん粉 大豆油 三温糖 ★ピーナッツ ごま油 さといも 板こんにゃく	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	690	17.4	海藻類

※ 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12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	636	15.8	29.9	2.5	345	101	2.3	247	0.37	0.50	28	4.6
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	5以上