



献立表



令和3年

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		
		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 (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
5 火	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 練馬大根の糀マヨ 村雲汁	牛乳 ★鶏卵 すけとうだら 押し豆腐	米 おしむぎ もち米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 マヨネーズ でん粉	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり 干しいたけ 根深ねぎ こまつな	659	20.0		小魚類		
6 水	グラタンパンミルク 牛乳 コーンポタージュ フルーツサラダ	鶏肉 ★生クリーム ★ピザチーズ ★牛乳 ベーコン	★ミルクパン 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 三温糖 ★有塩バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	701	12.3		豆類		
7 木	ごまごはん 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き 塩もみ野菜 七草すいとん	★牛乳 さわら 米みそ 鶏肉	米 ★炒りごま マヨネーズ 白玉粉 ★薄力粉 上新粉	しょうが パセリ キャベツ にんじん だいこん はくさい せり 根深ねぎ	695	17.3		きのこ類		
8 金	チキンライス 牛乳 ポトフ みかん	鶏肉 ★牛乳 ベーコン だいず	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 じゃがいも	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 にんにく キャベツ ★みかん	648	13.8		海藻類		
12 火	ごまごはん 牛乳 鮭のゆず風味 シーザーサラダ 味噌汁	★牛乳 さけ ★粉チーズ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 ★炒りごま もち米 上白糖 大豆油 三温糖 ★クルトン じゃがいも	しょうが ゆず キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく だいこん ごぼう こまつな 根深ねぎ	616	21.4		果物類		
13 水	ごはん 牛乳 肉じゃが パリパリサラダ	★牛乳 豚肉 わかめ 芽ひじき	米 おしむぎ もち米 大豆油 板こんにやく じゃがいも 三温糖 ★ワントンの皮	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	664	11.2		乳類		
14 木	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ マヨ和え 味噌汁 (さといも)	★牛乳 いか 油揚げ わかめ 米みそ だいず	米 おしむぎ でん粉 三温糖 ★ピーナッツ さといも	しょうが こまつな だいこん にんじん 根深ねぎ	682	17.0		卵類		
15 金	牛丼 牛乳 五目汁 ○東京都の新型コロナウイルス感染症拡大に伴う和牛肉の補助事業により実施	和牛肉 ★牛乳 鶏肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	米 麦 三温糖 でん粉	干しいたけ にんじん たまねぎ だいこん たけのこ 根深ねぎ こまつな	613	17.4		魚介類		
18 月	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	★牛乳 豚肉 米みそ 木綿豆腐	米 麦 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 ★炒りごま 国産はるさめ	干しいたけ にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たけのこ いら キャベツ こまつな	589	15.6		芋類		
19 火	ごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ 野菜のピーナツ和え すまし汁 (東京うど)	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 ★ナチュラルチーズ まこんぶ わかめ	米 おしむぎ もち米 大豆油 ★薄力粉 ★ピーナッツ 上白糖	にんじん パセリ もやし ほうれんそう こまつな きょうな うど	648	21.4		豆類		
20 水	パエリア 牛乳 チキンヌードルスープ すりおろしりんごゼリー	鶏肉 ★むきえび いか ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ 粉寒天	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 ★有塩バター じゃがいも ★シェルマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん ホールコーン こまつな りんご缶 りんご	623	17.0		種実類		
21 木	手作り小松菜パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 みかん	★牛乳 ★鶏卵 ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ	★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 大豆油 じゃがいも ★ツイストマカロニ	こまつな たまねぎ ぶなしめじ にんじん グリンピース パセリ ★みかん	722	13.9		小魚類		
22 金	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	豚ひき肉 だいず みそ 油揚げ ★牛乳 豚肉 わかめ	米 大豆油 上白糖 ごま油 三温糖 ★炒りごま	にんにく しょうが 生ぜんまい にんじん もやし こまつな たけのこ 根深ねぎ	604	15.8		魚介類		
25 月	ごはん 牛乳 東京ウドと鶏肉炒め 人参サラダ 小町麩のみそ汁	★飲用 鶏肉 米みそ だいず	米 おしむぎ マヨネーズ ★炒りごま 大豆油 三温糖 ★あられ麩	にんにく うど にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 根深ねぎ こまつな	663	16.5		卵類		
26 火	えびピラフ 牛乳 イタリアンスープ 小平ブルーベリーヨーグルト	★むきえび ★牛乳 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ ★鶏卵 ★ヨーグルト	米 ★無塩バター 大豆油 ★パン粉 上白糖 ブルーベリー	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールコーン こまつな ブルーベリー	601	16.6		海藻類		
27 水	練馬大根スパゲティー 牛乳 練馬ブロッコリーとベーコンのソテー りんご	オイルツナ 刻みのり ★牛乳 ベーコン	★スパゲティーフ オリーブ油 三温糖 大豆油	にんにく 練馬大根 ブロッコリー キャベツ りんご	671	15.6		乳類		
28 木	ごまごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 練馬ゆずと練馬里芋のお汁	★牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 冷凍すりみいわし	米 ★炒りごま 大豆油 三温糖 でん粉 さといも	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ ゆず だいこん こまつな	702	17.5		果物類		
29 金	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 練馬ブロッコリースープ	豚ひき肉 だいず ★牛乳 鶏肉	米 おおむぎ ★有塩バター 大豆白絞油 ★薄力粉 大豆油	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 青ピーマン にんじん 干しぶどう セロリー ぶなしめじ ブロッコリー	644	14.5		種実類		

全国学校給食週間

※ 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18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	650	16.4	28.5	2.8	371	106	2.5	238	0.34	0.52	33	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	5以上