

令和3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		夕食で補ってほしい食品
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	月	ごはん 牛乳 酢魚 ひじきサラダ	★牛乳 すけとうだら ひじき ポンレスハム	米 おしむぎ でん粉 大豆白絞油 じゃがいも 大豆油 ごま油 三温糖 ★炒りごま 上白糖	しょうが パイン缶 にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ もやし きゅうり ホールコーン缶	692	13.9	小魚類
2	火	鯛のかば焼き丼 牛乳 豆かりんとう 東京うどのすまし汁	★牛乳 鯛 米みそ だいず まこんぶ	米 おしむぎ もち米 マヨネーズ さつまいも でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★炒りごま	しょうが パセリ にんじん うどん	699	14.5	きのこ類
3	水	ソースカツ丼 牛乳 みぞれ汁 塩もみ	豚肉 鶏卵 ★牛乳 木綿豆腐	米 麦 ★薄力粉 ★パン粉 大豆白絞油 ざらめ糖 でん粉 三温糖	キャベツ にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ	697	15.2	果物類
4	木	ごはん 牛乳 和風豆腐バーグ みそどれサラダ チンゲン菜としめじのスー	★牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 米みそ	米 おしむぎ ★小町麩 上白糖 でん粉 大豆油 ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ チンゲンサイ	633	16.5	種実類
5	金	北の恵みラーメン 牛乳 ごまポテト オレンジ	ベーコン 豚ひき肉 米みそ ★牛乳	★むし中華めん油付き 大豆油 じゃがいも ★すりごま	しょうが にんにく さやいんげん ホールコーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー ★オレンジ	636	14.9	豆類
8	月	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 千草和え 味噌汁	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 油揚げ わかめ 米みそ だいず	米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 ★パン粉 ★炒りごま 大豆白絞油 上白糖 さといも	緑豆もやし ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	652	18.0	乳製品
9	火	手作りウインナーパン 牛乳 ポトフ はっさく	★鶏卵 ウインナー ベーコン だいず ★牛乳	★強力粉 上白糖 ★有塩バター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★はっさく	684	14.7	海藻類
10	水	ビーフカレーライス 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	和牛肉 ★牛乳	米 おしむぎ 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご きゅうり もやし	665	11.4	魚介類
12	金	ラザニア 牛乳 かぼちゃのポタージュ UFOゼリー	豚肉 ★粉チーズ ★牛乳 ★生クリーム 粉寒天	★ベンネマカロニ 大豆油 ★薄力粉 ★有塩バター 三温糖 上白糖 ★カルピス 白玉粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが ホールコーン缶 パセリ かぼちゃ パイン缶	621	16.0	芋類
15	月	ごまごはん 牛乳 魚の香草焼き 野菜のピーナツ和え 白玉汁	★牛乳 ホキ 鶏肉 なたと	米 ★炒りごま マヨネーズ ★パン粉 ★ピーナツ 上白糖 冷凍白玉団子	パセリ にんじん もやし ほうれんそう 干しいたけ こまつな だいこん	644	18.0	卵類
16	火	ごはん 牛乳 八宝菜 パリパリサラダ	★牛乳 豚肉 ★むきえび L わかめ 芽ひじき	米 おしむぎ もち米 大豆油 でん粉 ごま油 ★ワンタンの皮 大豆白絞油	にんじん たけのこたまねぎ はくさい チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり ホールコーン缶	616	14.2	豆類
17	水	ごはん 牛乳 まぐろのマリアソース ごぼうのサラダ 練馬ブロッコリースープ	★牛乳 まぐろ 鶏肉	米 おしむぎ でん粉 ★薄力粉 大豆白絞油 上白糖 三温糖 マヨネーズ	しょうが トマトピューレ ごぼう にんじん もやし セロリー にんにく たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	655	17.9	海藻類
18	木	チャーハン 牛乳 イーミガン ポテトサラダ	焼き豚 ★なたと ★鶏卵 ★牛乳 鶏肉	米 麦 大豆油 でん粉 じゃがいも 上白糖	干しいたけ にんじん グリンピース しょうが クリームコーン缶 ねぎ ホールコーン缶 きゅうり たまねぎ	655	15.5	果物類
19	金	フィッシュバーガー 牛乳 ポテトスープ 人参サラダ	たら ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ ★ダイスチーズ	★コッペパン 大豆白絞油 ★薄力粉 ★パン粉 大豆油 上白糖 じゃがいも 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな きゅうり レモン果汁 パセリ	649	17.5	種実類
22	月	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ コールスローサラダ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★鶏卵	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★パン粉 上白糖	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 ホールコーン缶 こまつな キャベツ	590	14.2	卵類
24	水	わかめご飯 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ ポンレスハム	米 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	664	17.7	魚介類
25	木	ガーリックライス 牛乳 さいごろステーキ フルーツサラダ 豆乳スープ	ベーコン ★牛乳 和牛肉 鶏肉 豆乳	米 麦 大豆油 ★無塩バター 上白糖 じゃがいも	にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 たまねぎ きょうな	674	15.3	乳類
26	金	キムチチャーハン 牛乳 中華すいとん	豚肉 ★牛乳	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 ★炒りごま ごま油 国産はるさめ ★薄力粉 白玉粉	にんじん 青ピーマン にんにく ねぎ はくさいキムチ (アレルギー27品目不使用) しょうが 干しいたけ はくさい	638	12.8	豆類

※ 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	654	15.5	29.7	2.7	342	100	2.3	260	0.37	0.53	35	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