

令和3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			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%)	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				
1月	ジャージャー麺 牛乳 ごまポテト いちご	ひき肉 だいず 米みそ ★牛乳	★蒸し中華めん 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油 ★すりごま じゃがいも			にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん いちご			659	15.7	卵類	
2火	きなご揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごまサラダ	きな粉 ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ	★コッペパン 上白糖 大豆油 じゃがいも ★無塩バター★薄力粉★マカロニ (卵なし) ★炒りごま			たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ こまつな ブラックマツペもやし ホールコーン			713	14.0	豆類	
3水	ちらし寿司 牛乳 海老しんじょのすまし おかしな目玉焼き	まごんぶ ★卵 鶏肉 油揚げ ★むきえび ★牛乳 ★えび (すり身) すけとうだら (すり身) 粉寒天	米 おしむぎ 三温糖 大豆油 上白糖			にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん はくさい みずかけな 黄桃缶			599	21.2	種実類	
4木	ごまごはん 牛乳 魚のバーベキューソース 若草ポテト 味噌汁	★牛乳 メルルーサ あおのり 油揚げ わかめ 米みそ	米 ★炒りごま 大豆油 でん粉 上白糖 じゃがいも			しょうが にんにく 根深ねぎ りんご缶 キャベツ こまつな			590	17.2	果物類	
5金	ドライカレー 牛乳 フルーツサラダ	ひき肉 だいず ★牛乳	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 三温糖 上白糖			にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶			685	12.1	きのこ類	
8月	麦入りごはん 牛乳 たご揚げ 大根の穂マヨ 村雲汁	★牛乳 ★はんぺん ★鶏卵 たご あおのり まごんぶ	米 おしむぎ 大豆白絞油 でん粉 ★薄力粉 ★すりごま マヨネーズ (エッグフリー)			根深ねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり 干しいたけ こまつな			609	14.3	小魚類	
9火	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 千草和え	★牛乳 ひき肉 米みそ 木綿豆腐 ★卵	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油			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 緑豆もやし ほうれんそう			596	16.2	いも類	
10水	わかめご飯 牛乳 ししゃもフリッター 野菜のピーナツ和え 味噌汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 ★牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 大豆白絞油 ★薄力粉 ★ピーナツ 上白じゃがいも			にんじん ブラックマツペもやし ほうれんそう だいこん ごぼう こまつな 根深ねぎ			694	17.5	海藻類	
11木	麦入りごはん 牛乳 和風コロッケ ワカメサラダ みぞれ汁	★牛乳 ひき肉 だいず 芽ひじき ★生クリーム ★卵 わかめ 木綿豆腐	米 おしむぎ 大豆白絞油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト ★薄力粉 ★パン粉 大豆油 上白糖 ★炒りごま でん粉 三温糖			たまねぎ きゅうり ブラックマツペもやし ホールコーン にんじん なめこ だいこん こまつな 根深ねぎ			706	14.0	果物類	
12金	カラフルピラフ 牛乳 野菜のクリームスープ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム	米 おしむぎ (学) ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉			たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ グリンピース			583	13.5	豆類	
15月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳	米 米粒麦 ★無塩バター ★薄力粉 大豆油 三温糖 上白糖			にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな キャベツ ホールコーン			605	11.2	魚介類	
16火	キムチチャーハン 牛乳 カドカド いら玉スープ	豚肉 ★牛乳 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐 ★卵	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 ★炒りごま ★ピーナツバター ★八割ピーナツ 三温糖 でん粉			にんじん 青ピーマン はくさいキムチ こまつな さやいんげん キャベツ もやし レモン たまねぎ いら			634	17.4	乳類	
17水	おはぎ 牛乳 白玉汁 いちご	きな粉 ★牛乳 鶏肉 ★なると	米 上白糖 ★すりごま 冷凍白玉団子			干しいたけ にんじん こまつな だいこん いちご			604	13.7	芋類	
18木	麦入りごはん 牛乳 お魚ハンバーグ キャベツと竹輪の和えも 五目汁	★牛乳 ★卵 ★えび 木綿豆腐 ★焼き竹輪 鶏肉 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)	米 おしむぎ 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 三温糖 でん粉			たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ にんじん こまつな たけのこ 根深ねぎ			645	20.5	海藻類	
19金	あんかけ焼きそば 牛乳 コーンサラダ	豚肉 ★むきえび ★なると ★牛乳	★蒸し中華めん 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油			にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり もやし チンゲンサイ キャベツ			589	15.9	卵類	
22月	手作りカレーパン 牛乳 森のチャウダー コールスローサラダ	★卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★生クリーム	★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター 大豆白絞油 ★パン粉 ★パン粉			にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ ホールコーン			635	13.8	果物類	
23火	赤飯 牛乳 いかのカリントウ揚げ ひじきサラダ すまし汁	ささげ ★牛乳 いか ひじき ボンレスラム まごんぶ 祝なると (山芋なし) わかめ	米 もち米 ★炒りごま 大豆油 でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★ピーナツ ★炒りごま ごま油			しょうが にんじん もやし きゅうり ホールコーン こまつな 糸みつば			657	18.0	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17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	635	15.6	29.1	2.7	357	108	2.5	233	0.32	0.51	32	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	5以上

