



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 (%)	
7 水	赤飯 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き 人参サラダ 小町麩のみそ汁	ささげ ★牛乳 さわら 米みそ だいず	米 もち米 ★炒りごま マヨネーズ 大豆油 三温糖 ★あられ麩	しょうが パセリ 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	630	18.1	小魚類						
8 木	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	★牛乳 ★鶏卵 ベーコン 豚肉 だいず	★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 粉糖 大豆油 じゃがいも 上白糖 ★薄力粉	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 キャベツ ホールコーン	684	14.5	種実類						
9 金	麦入りごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	★牛乳 豚肉 押し豆腐 わかめ	米 麦 大豆油 しらたき 三温糖 ★炒りごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい 根深ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	604	16.2	乳類						
12 月	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 いちご	きな粉★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ	★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★マカロニ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ いちご	705	13.6	海藻類						
13 火	カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 ★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 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	659	11.3	豆類						
14 水	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ	豚肉 ★粉チーズ 黄だいず ★牛乳	大豆油 オリーブ油 ★スパゲッティ 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ ホールコーン きゅうり	652	15.8	卵類						
15 木	オムチキライス 牛乳 チキンヌードルスープ なつみ	鶏肉 ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ	米 大豆油 ★無塩バター じゃがいも ★シェルマカロニ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく にんじん ホールコーン こまつな なつみ	652	16.5	果物類						
16 金	和風きこピラフ 牛乳 バリバリサラダ 根菜の胡麻汁	鶏肉 ★牛乳 わかめ ひじき だいず 米みそ	米 麦 ★有塩バター 大豆油 ★ワントンの皮 じゃがいも ★すりごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ごぼう ねぎ	628	14.7	魚介類						
19 月	卵とえびのチャーハン 牛乳 白玉汁 たんぼぼゼリー	★鶏卵 焼き豚 ★むきえび ★牛乳 鶏肉★なると 粉寒天	米 おしむぎ 大豆油 冷凍白玉団子 上白糖	ねぎ グリンピース 干しいたけ にんじん こまつな だいこん パインアップルジュース パイン缶	616	16.6	芋類						
20 火	麦入りごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ ひじきサラダ しめじのスープ	★牛乳 いか ひじき ボンレスハム 豚肉 木綿豆腐	米 麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★ピーナッツ ★炒りごま 上白糖 ごま油	しょうが にんじん もやし きゅうり ホールコーン缶 ごぼう しめじ	674	18.8	卵類						
21 水	ツナコーンピラフ 牛乳 ミックスナッツあえ クラムチャウダー	オイルツナ ★牛乳 ベーコン あさり缶 ★生クリーム ひよこまめ	米 大豆油 ★無塩バター ★炒りごま アーモンド カシューナッツ 三温糖 じゃがいも ★薄力粉	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツもやし きゅうり にんじん セロリー	685	13.2	乳類						
22 木	ごまごはん 牛乳 魚のバーベキューソース 千草和え 味噌汁	★牛乳 ホキ ★鶏卵 油揚げ わかめ 米みそ だいず	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 ねぎ りんご もやし ほうれんそう にんじん こまつな	610	18.0	きのこ類						
23 金	北の恵みラーメン 牛乳 豆かりんとう いちご	ベーコン 豚肉 米みそ ★牛乳 だいず	★むし中華めん 大豆油 さつまいも でん粉 三温糖 ★炒りごま	しょうが にんにく アスパラガス ホールコーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー いちご	682	14.6	海藻類						
26 月	たけのご飯 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 味噌汁	油揚げ ★牛乳 豚肉 生揚げ だいず 米みそ	米 麦 三温糖 大豆油 じゃがいも 板こんにゃく	にんじん 干しいたけ たけのご しょうが たまねぎ さやいんげん かぼちゃ ねぎ こまつな さやえんどう	698	17.6	果物類						
27 火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツと竹輪の和え物	★牛乳 豚肉 ★焼き竹輪	米 おしむぎ もち米 大豆油 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 ★炒りごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	595	13.0	豆類						
28 水	わかめご飯 牛乳 お魚ハンバーグ みそどれサラダ 春キャベツのみそ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★鶏卵 すけとうだら 木綿豆腐 米みそ わかめ だいず	米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 ごま油	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	705	18.6	乳類						
30 金	手作りカレーパン 牛乳 ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン だいず ★ヨーグルト	★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター 大豆白絞油 ★パン粉 じゃがいも ブルーベリー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ブルーベリー	628	15.8	きのこ類						

1年生の給食がはじまります↓

※ 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	653	15.7	29.3	2.9	359	111	2.7	254	0.39	0.53	35	5.5
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	25	4.5以上

給食用のナプキンやハンカチ入れは、ランドセルの横につけている人が多いです。 **マスクをしよう**