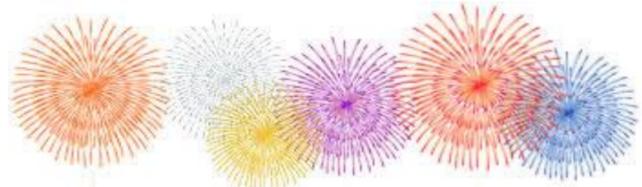




令和3年



献立表



光が丘秋の陽小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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	木	麻婆茄子丼 牛乳 ごまポテト コーンと卵のスープ	豚肉 米みそ 生揚げ ★牛乳 鶏肉 ★鶏卵	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 馬鈴薯でん粉 じゃがいも ★すりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす グリンピース クリームコーン缶 チンゲンサイ	650	15.8	乳類
2	金	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ さくらんぼ	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳 ★粉チーズ	米 ★有塩バター 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 じゃがいも ★シエルマカロニ	にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ ホールコーン缶 こまつな ★さくらんぼ	595	15.9	種実類
5	月	手作りカレーパン 牛乳 練馬キャベツのトマト煮 小平ブルーベリーヨーグルト	★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★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 ★パン粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 ブルーベリー	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ マッシュルーム トマトピューレ ブルーベリー (冷凍)	591	15.8	魚介類
6	火	カラフルピラフ 牛乳 野菜のクリームスープ ぶどうゼリー	ベーコン ★むきえび ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム 粉寒天	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 上白糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン缶 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ グリンピース ぶどうジュース	596	14.5	卵類
7	水	夏ちらし寿司 牛乳 七夕すまし汁 七夕白玉	まこんぶ 鶏肉 あなご★鶏卵 ★牛乳 ★ちらしかまぼこ	米 上白糖 大豆油 冷凍白玉団子	干しいたけ れんこん えだまめ にんじん こまつな 糸みつば パイン缶 みかん缶	625	18.0	豆類
8	木	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ ワカメサラダ さつま汁	いか わかめ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 おしむぎ もち米 馬鈴薯でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★ピーナッツ 上白糖 ★炒りごま さつまいも	しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン缶 こまつな ねぎ	689	18.1	果物類
9	金	シーフードピラフ 牛乳 シーザーサラダ 森のチャウダー	ベーコン ★むきえび いか ★牛乳 ★粉チーズ ひよこまめ ★生クリーム	米 おしむぎ ★有塩バター 大豆油 三温糖 ★クルトン じゃがいも ★薄力粉 ★無塩バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんにく ぶなしめじ セロリー パセリ	647	14.7	種実類
12	月	ごはん 牛乳 酢魚 にんじんサラダ	★牛乳 たら	米 おしむぎ もち米 でん粉 大豆白絞油 じゃがいも ★炒りごま	しょうが パイン缶 にんじん たまねぎ たけのこ水煮 青ピーマン 干しいたけ きゅうり レモン果汁	616	15.5	卵類
13	火	ごはん 牛乳 まさご揚げ コーンポテト 味噌汁 (とうがん)	★牛乳 鶏肉 押し豆腐 ちりめんじゃこ ★鶏卵 油揚げ 米みそ だいず	米 おしむぎ もち米 大豆油 馬鈴薯でん粉 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ スイートコーン とうがん こまつな ねぎ	652	18.4	きのこ類
14	水	ズッキーニのトマトスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ 練馬のとうもろこし	ベーコン 豚肉 だいず ★ナチュラルチーズ ★牛乳	★スパゲティハーフ オリーブ油 大豆油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ トマト缶 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン スイートコーン	602	16.4	小魚類
15	木	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ 小玉スイカ	豚肉 ★ピザチーズ ★牛乳	米 おしむぎ大豆油 ★薄力粉 ★無塩バター 三温糖 上白糖	にんにく しょうが トマト缶 かぼちゃ なす にんじん さやいんげん トマト たまねぎ すいか	655	12.0	卵類
16	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまサラダ	★牛乳 豚肉	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 もやし ホールコーン缶	582	15.5	海藻類
19	月	フィッシュバーガー 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ メロン	たら ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン	★コッペパン 大豆白絞油 ★薄力粉 ★パン粉 上白糖 じゃがいも ★無塩バター	キャベツ たまねぎ セロリー クリームコーン缶 メロン	626	18.8	種実類
20	火	ごまだれ冷やし中華 牛乳 焼肉サラダ	★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 豚肉	★冷凍ラーメン ごま油 ★炒りごま 三温糖 大豆油 つきこんにゃく	きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ もやし	633	19.6	果物類

※ 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14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	626	16.4	31.0	2.8	371	105	2.3	289	0.37	0.52	35	7.5
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

【夏休みは、学校に来ているときと同じように 規則正しい生活を送りましょう】

