

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		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				
4月	ドライカレー 牛乳 アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 ★だいず ★牛乳		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 三温糖 アーモンド		にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう		619	13.7	 小魚類
5火	アップルトースト 牛乳 コーンクリームシチュー コールスローサラダ	★牛乳 鶏肉 ★ナチュラルチーズ ★生クリーム		★食パン ★有塩バター グラニュー糖 上白糖 大豆油 じゃがいも ★薄力粉		りんご缶 にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 キャベツ		661	13.1	 豆類
6水	ごまごはん 牛乳 にくじゃが 豚汁	★牛乳 豚肉★油揚げ 米みそ ★木綿豆腐 ★だいず		米 ★炒りごま 大豆油 こんにゃく じゃがいも 三温糖		しょうが にんじん たまねぎ ★さやいんげん ごぼう だいこん 根深ねぎ		634	17.4	 卵類
7木	ごはん 牛乳 鮭のグラタン ひじきサラダ すまし汁	★牛乳 さけ ★ピザチーズ ベーコン ボンレスハム まこんぶ ひじき 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)		米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 ★有塩バター 大豆油 ★パン粉 ★炒りごま ごま油 上白糖		たまねぎ マッシュルーム缶 にんじん もやし きゅうり コーン缶 こまつな 糸みつば		616	20.6	 果物類
8金	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 ★なると ★むきえび いか ★牛乳		★蒸し中華めん 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子		にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ パイン缶 黄桃缶 りんご缶		614	17.6	 乳類
11月	ロコモコ丼 牛乳 野菜チップス かぼちゃのポタージュ	★牛乳 ★卵 鶏肉 ★木綿豆腐 ★だいず ★生クリーム		米 麦 大豆油 ★パン粉 三温糖 じゃがいも		たまねぎ だいこん もやし にんじん ごぼう かぼちゃ パセリ		691	15.9	 きのご類
12火	ごはん 牛乳 魚の香草焼き キャベツと竹輪の和え物 イタリアンスープ	★牛乳 ホキ ★焼き竹輪 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ ★卵		米 おしむぎ もち米 ★パン粉 ★マヨネーズ 上白糖 大豆油 ★炒りごま じゃがいも		パセリ キャベツ にんじん こまつな にんにく たまねぎ コーン缶		608	18.4	 豆類
13水	ハヤシライス 牛乳 ワカメサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳 わかめ		米 麦 ★無塩バター ★薄力粉 大豆油 三温糖 ★炒りごま		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 きゅうり キャベツ コーン缶		602	12.2	 魚介類
14木	秋鮭のクリームうどん 牛乳 大学芋 夕焼けゼリー	秋鮭 ★牛乳 粉寒天		★冷凍うどん ★薄力粉 ★有塩バター 大豆白絞油 さつまいも 上白糖 水あめ ★炒りごま		にんじん ほうれんそう ぶなしめじ オレンジ		702	14.5	 乳類
15金	わかめご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め きのごスープ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 ★生揚げ 米みそ 鶏肉		米 大豆油 三温糖		しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン セロリー ぶなしめじ えのきたけ パセリ		651	19.2	 種実類
18月	ごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ コーンともやしのサラダ 味噌汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 米みそ ★ナチュラルチーズ ★油揚げ ★だいず		米 おしむぎ もち米 大豆油 でん粉 ★ごま ごま油 三温糖		にんじん パセリ もやし キャベツ コーン缶 かぼちゃ ねぎ こまつな		694	21.6	 海藻類
19火	ごまごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ 大根の浅漬け 五目汁	★牛乳 まぐろ 豚肉 ★木綿豆腐 板なしかまぼこ		米 ★炒りごま 大豆白絞油 上白糖 でん粉 ★薄力粉		しょうが だいこん にんじん たけのこ ねぎ こまつな		620	19.7	 卵類
20水	和風きのごピラフ 牛乳 パリパリサラダ さつまい	鶏肉 ★牛乳 わかめ ひじき 豚肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ ★だいず		米 麦 ★有塩バター 大豆油 ★ワンタンの皮 さつまいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな ねぎ		616	15.8	 小魚類
21木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ごまポテト パミセリスープ	★牛乳 鶏肉 ★卵 ★木綿豆腐 ベーコン		米 おしむぎ もち米 大豆油 ★すりごま 上白糖 じゃがいも ★パミセリ		にんじん たまねぎ 干しいたけ セロリー ピーマン		689	15.9	 海藻類
22金	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	★きな粉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★だいず		★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 三温糖		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 こまつな キャベツ コーン缶		651	14.8	 魚介類
25月	北の恵みラーメン 牛乳 ポテトサラダ 秋のりんごゼリー	ベーコン 豚肉 米みそ まこんぶ ★牛乳 粉寒天		★むし中華めん 大豆油 じゃがいも 上白糖		しょうが にんにく ★さやいんげん コーン缶 たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり りんご		642	14.0	 豆類
26火	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 ★押し豆腐 ★牛乳 豚肉		米 おしむぎ 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油 ★炒りごま 上白糖 はるさめ ★ウェーブワンタン		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 キャベツ こまつな はくさい もやし		595	16.6	 きのご類
27水	ピザトースト 牛乳 練馬キャベツのポトフ カラメルポテト	ベーコン ★ピザチーズ ★牛乳 ★だいず		★食パン 大豆油 大豆白絞油 さつまいも 上白糖 ★有塩バター アーモンド		たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ		659	14.0	 果物類
28木	キムチチャーハン 牛乳 根菜の胡麻汁 練馬の柿	豚肉 ★牛乳 ★だいず 米みそ		米 おしむぎ 大豆油 上白糖 ★炒りごま じゃがいも		にんじん ピーマン だいこん はくさいキムチ (アレルギー-27品目不使用) ごぼう ねぎ かき		607	15.9	 種実類
29金	ごはん 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 人参サラダ みぞれ汁	★牛乳 さわら 米みそ ★ダイスチーズ ★木綿豆腐		米 おしむぎ もち米 ★マヨネーズ (エッグフリー) 大豆油 三温糖 でん粉		しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 なめこ だいこん こまつな ねぎ		596	18.5	 芋類

※ 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20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	638	16.5	32.3	3.0	374	107	2.6	283	0.37	0.54	35	7.6
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