



令和4年

# 1月献立表

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		夕食でおいなつてほしい食品
		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 (%)	
11 火	ごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き 塩もみ野菜 白玉汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★押し豆腐 ★鶏卵 ★生クリーム ★ピザチーズ なると (山芋なし)		米 おしむぎ もち米 大豆油 三温糖 冷凍白玉団子		ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ こまつな だいこん	655	18.6	海藻類	
12 水	みそラーメン 牛乳 大学芋 すりおろしりんごゼリー	米みそ 豚肉 ★牛乳 粉寒天		★冷凍ラーメン ★ごま油 大豆油 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ ★黒炒りごま		にんにく しょうが ねぎ セロリー にんじん たまねぎ はくさい もやし しなちく ★りんご缶 ★りんごジュース	688	14.0	きのこ類	
13 木	キャロットビーンズご飯 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ オレンジゼリー	★だいず ★牛乳 ベーコン 粉寒天		米 おしむぎ ★ごま油 ★白炒りごま 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 上白糖		にんじん セロリー 玉ねぎ キャベツ クリームコーン缶 アオレンジジュース みかん缶	618	12.2	いも類	
14 金	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 上白糖		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	637	12.3	小魚類	
17 月	ピビンバ 牛乳 春雨サラダ チゲスープ	ぶたひき肉★だいず 米みそ ★油揚げ ★牛乳 豚肉 ★木綿豆腐		米 大豆油 上白糖 ★ごま油 三温糖 ★白炒りごま 国産はるさめ		にんにく しょうが 生ぜんまい にら にんじん もやし こまつな ぶなしめじ キャベツ はくさい はくさいキムチ	628	17.2	魚介類	
18 火	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	ぶたひき肉 ★粉チーズ ★だいず ★牛乳		大豆油 オリーブ油 ★スパゲッティ (卵なし) 上白糖 じゃがいも		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 きゅうり	619	17.1	種実類	
19 水	カラフルピラフ 牛乳 コーンともやしのサラダ コーンポタージュ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 ★生クリーム		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★白炒りごま ★ごま油 三温糖 ★有塩バター ★薄力粉 じゃがいも		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 もやし キャベツ クリームコーン缶 パセリ	648	13.6	卵類	
20 木	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 千草和え さつまい	★牛乳 さわら 米みそ ★鶏卵 豚肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ ★だいず		米 おしむぎ もち米 三温糖 上白糖 さつまいも		ねぎ しょうが もやし ほうれん草 にんじん こまつな	635	20.3	果物類	
21 金	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 杏仁豆腐	焼き豚 なると (山芋なし) ★鶏卵 ★牛乳 豚肉 粉寒天		米 米粒麦 大豆油 ★ワンタンの皮 ★ごま油 上白糖		干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース はくさい もやし にんにく しょうが チンゲンサイ	598	16.6	乳類	
24 月	さとう揚げパン 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 ツナドレサラダ	★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ オイルツナ		★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 ★ごま油 三温糖		たまねぎ ブロッコリー にんじん グリンピース パセリ チンゲンサイ もやし	686	16.5	海藻類	
25 火	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 大根の漬物 けんちん汁	★牛乳 鶏肉 刻み昆布 ★木綿豆腐 ★油揚げ		米 おしむぎ もち米 大豆白絞油 ★ごま油 ★ぎょうぎの皮 上白糖 大豆油 さといも こんにゃく		もやし ねぎ にら にんにく しょうが だいこん ごぼう にんじん	624	16.6	小魚類	
26 水	わかめご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ 浅漬け かきたま汁	炊き込みわかめ ★牛乳 くじら肉 ★凍り豆腐 ★鶏卵 鶏肉 ★絹ごし豆腐		米 大豆油 上白糖 ★薄力粉 大豆白絞油		しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	649	20.9	芋類	
27 木	ごはん 牛乳 とりのチュウリップ揚げ 人参サラダ ABCスープ	★牛乳 チュウリップ (鶏肉)		米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 でん粉 大豆白絞油 ★白炒りごま 大豆油 三温糖 ★ABCマカロニ		しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 こまつな キャベツ	618	15.3	魚介類	
28 金	カレーうどん 牛乳 ごぼうのサラダ フルーツ白玉 赤	豚肉 ★牛乳		★冷凍うどん 大豆油 でん粉 三温糖 ★マヨネーズ 上白糖 冷凍白玉団子		にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう もやし ★ミックスフルーツ ぶどうジュース	620	14.0	豆類	
31 月	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 味噌汁	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 あおのり 豚肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ ★だいず		米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 大豆白絞油 三温糖 ★ごま油 ★白炒りごま じゃがいも		こまつな もやし にんじん ホールコーン缶 キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	628	17.9	きのこ類	

↑ 先生たちの小学校の思い出給食 ↓

今年、先生たちの小学校時の思い出給食です！

※ 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15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	637	16.2	30.8	2.8	352	99	2.5	223	0.26	0.40	17	7.3
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