

令和4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 (%)	夕食でおいしく してほしい食品
			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	火	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 にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい ★黄桃缶 もやし チンゲンサイ パイン缶 ★りんご缶	622	17.5		
2	水	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 味噌汁	★牛乳 鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ わかめ 米みそ		米 おおむぎ 大豆油 上白糖 じゃがいも		にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	599	19.2		
3	木	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 (東京うどん) カラメルポテト ミルクピーチゼリー	まこんぶ ★鶏卵 ★油揚げ ★むきえび ★牛乳 わかめ 粉寒天		米 おしむぎ 三温糖 大豆白絞油 さつまいも ★有塩バター ★アーモンド		にんじん 干しいたけ かんぴょう ★さやいんげん こまつな 糸みつば うどん ★黄桃缶	624	12.4		
4	金	フィッシュバーガー 牛乳 ポトフ 人参サラダ	たら ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン ★だいず		★コッペパン 大豆白絞油 ★炒りごま ★薄力粉 ★パン粉 じゃがいも		キャベツ たまねぎ にんにく にんじん きゅうり レモン果汁	649	18.7		
7	月	ドライカレ 牛乳 コーンともやしのサラダ	豚肉 ★だいず ★牛乳		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 ★炒りごま ★ごま油		にんにくしょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん もやし キャベツ ホールコーン	610	13.3		
8	火	キムチチャーハン 牛乳 中華サラダ 玉米	豚肉 ★牛乳 ★油揚げ ボンレスハム 鶏肉 ★鶏卵		米 おしむぎ 大豆油 ★炒りごま ★ごま油 でん粉		にんじん 青ピーマン キムチ 干しいたけ もやし きゅうり しょうが クリームコーン ホールコーン	591	16.4		
9	水	ごはん 牛乳 和風豆腐バーグ キャベツと竹輪の和えも チンゲン菜としめじのスープ	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵 焼き竹輪		米 おしむぎ ★小町麩 上白糖 でん粉 大豆油 ★すりごま ★ごま油		たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ チンゲンサイ	585	18.9		
10	木	ごはん 牛乳 たこ揚げ 大根の靴マヨ 村雲汁	★牛乳 ★はんぺん ★鶏卵 たこ 糸削り あおのり まこんぶ		米 おしむぎ もち米 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)		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	582	14.4		
11	金	パエリア 牛乳 マカロニスープ オレンジゼリー	鶏肉 ★むきえび いか ★牛乳 粉寒天 ★ホイップクリーム		米 おしむぎ 大豆油 ★有塩バター じゃがいも ★マカロニ (卵なし)		にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんじん キャベツ パセリ バレンシアオレンジ	580	16.1		
14	月	ごまごはん 牛乳 里芋チーズコロッケ コーンサラダ オニオンスープ	★牛乳 豚肉 ★だいず ★チーズ ★鶏卵 ベーコン		米 ★炒りごま さといも ★すりごま ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉		たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり セロリー	695	13.5		
15	火	ごはん 牛乳 豚肉オイスターソース炒め 豆乳スープ	★牛乳 豚肉 ★鶏卵 鶏肉 ★豆乳		米 おしむぎ もち米 大豆油 上白糖 でん粉 じゃがいも		こまつな にんじん きくらげ たまねぎ きょうな	603	20.1		
16	水	手作りウインナーパン 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ すりおろしりんごゼリー	★鶏卵 ウインナー ★牛乳 豚肉 粉寒天		★強力粉 上白糖 ★有塩バター 大豆油 じゃがいも ★シエルマカロニ (卵なし)		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレパセリ ★トマト ホールコーン ★りんご缶 ★りんごジュース	656	14.0		
17	木	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター フルーツサラダ イタリアンスープ	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ		米 おしむぎ もち米 大豆白絞油 ★薄力粉 上白糖 ★パン粉 じゃがいも		キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 たまねぎ にんにく にんじん ホールコーン こまつな	621	16.6		
18	金	おはぎ 牛乳 ごぼうのサラダ 牛乳すいとん	★きな粉 ★牛乳 豚肉 米みそ まこんぶ		米 上白糖 ★すりごま 三温糖 ★マヨネーズ (エッグフリー) ★薄力粉 白玉粉 ★有塩バター		ごぼう にんじん もやし たまねぎ はくさい こまつな セロリー	695	12.2		
22	火	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 パリパリサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ★油揚げ ★牛乳 わかめ ひじき ★ヨーグルト		★冷凍うどん 大豆油 ★ごま油 でん粉 ★ワンタンの皮 大豆白絞油 上白糖		にんじん ごぼう だいこん ねぎ ゆず キャベツ きゅうり ホールコーン ★ミックスフルーツ	633	15.2		
23	水	赤飯 牛乳 鮭のカリントウ揚げ みそどれサラダ すまし汁	ささげ ★牛乳 まぐろ 米みそ まこんぶ 祝なると (山芋なし)		米 もち米 ★黒ごま でん粉 三温糖 ★ピーナッツ 大豆油 上白糖 ★ごま油		しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	619	19.4		

※ 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16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	623	16.1	31.0	2.8	349	92	2.3	205	0.23	0.38	14	6.2
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