



令和4年

献立表

光が丘の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		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 金	ツナコーンピラフ 牛乳 ポテトサラダ レタススープ	まぐろ缶 ★牛乳 とり肉		米 麦 米油 ★バター ジャが芋 砂糖		たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり にんにく しめじ レタス		561	13.1	果物類
4 月	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ メロン	ベーコン とり肉 ★牛乳 ★チーズ		米 ★バター 米油 ★小麦粉 ジャが芋 ★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 コーン 小松菜 ★メロン		607	15.8	種実類
5 火	麻婆茄子丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ	豚ひき肉 みそ ★厚揚げ ★牛乳 豚肉 ★豆腐 ★卵		米 麦 米油 砂糖 油 片栗粉 ★ごま油		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす たまねぎ チンゲンサイ		626	16.7	芋類
6 水	カレー南蛮うどん 牛乳 豆かりんとう 小玉スイカ	豚肉 ★牛乳 ★大豆		★うどん 米油 片栗粉 砂糖 さつまいも 油 ★黒ごま		にんじん たまねぎ ねぎ ★すいか		592	15.2	魚介類
7 木	夏ちらしすし 牛乳 野菜のごまみそ和え 天の川汁	とり肉 あなご ★卵 ★牛乳 みそ かまぼこ ★豆腐		米 砂糖 米油 ★白ごま ★そうめん		干しいたけ けんこん ★枝豆 にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜		548	19.4	乳類
8 金	チリビーンズライス 牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳		米 麦 米油 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン		569	15.2	海藻類
11 月	麦ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜のピーナツ和え むらくも汁	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵		米 麦 ★パン粉 砂糖 ★白ごま 片栗粉 ★ピーナツ		たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ ねぎ 小松菜		619	17.8	魚介類
12 火	わかめごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 とうがんのみそ汁	わかめ ★牛乳 ★いか ★油揚げ みそ		米 麦 砂糖 油 片栗粉 ジャが芋		にんじん コーン にんにく 生姜 ★さやいんげん たまねぎ とうがん ねぎ 小松菜		636	15.7	種実類
13 水	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 練馬のとうもろこし	豚肉 ★チーズ ★牛乳		米 麦 米油 ★小麦粉 ★バター 砂糖		にんにく 生姜 トマト缶 かぼちゃ なす にんじん ★さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン		663	13.8	きのこ類
14 木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め 豆乳スープ	★牛乳 さば かつお節 鶏ひき肉 ★豆乳		米 麦 砂糖 ★ごま油 米油 ジャが芋		ねぎ 生姜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ 水菜		567	18.5	卵類
15 金	ビスキュイパン 牛乳 ボークビーンズ コールスローサラダ	★卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★大豆		★丸パン ★バター 砂糖 ★アーモンド ★小麦粉 米油 ジャが芋		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 コーン		636	14.7	海藻類
19 火	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 塩もみ野菜 わかめのみそ汁	鶏ひき肉 ★油揚げ ★牛乳 ★ししゃも ★卵 わかめ みそ		米 麦 米油 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉 ★黒ごま 油 ジャが芋		にんじん キャベツ きゅうり 小松菜		627	19.1	豆類
20 水	北の恵みラーメン 牛乳 人參サラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 ★牛乳 みそ ★チーズ ★ヨーグルト		★中華めん 米油 ★バター 砂糖		生姜 にんにく アスパラガス コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり レモン パセリ みかん缶 ★バインアップル缶 ★桃缶		583	15.6	小魚類

※ 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13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 基準値	603	16.2	32.1	2.5	346	92	2.3	278	0.27	0.46	16	6.2

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみに記載します。

【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】

