

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	レンズ豆入りカレーライス 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 レンズ豆 ★牛乳		米 麦 米油 ジャガ芋 ★バター ★小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリ ★りんご キャベツ きゅうり みかん缶 ★バインアップル缶	633	12.1		
2	金	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め のっぺい汁	★牛乳 鮭 みそ かつお節 とり肉 ★油揚げ		米 砂糖 ★白すりごま ★ごま油 こんにやく 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 干しいたけ	564	20.7		
5	月	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 冷凍みかん	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★チーズ ★卵		米 麦 米油 ★バター ★パン粉		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ★グリーンピース 小松菜 みかん	576	14.7		
6	火	麦ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜の煮浸し 豆腐団子汁	★牛乳 ホキ ★油揚げ とり肉 ★豆腐		米 麦 ★マヨネーズ(卵なし) 白玉粉		コーン 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	597	17.9		
7	水	きな粉トースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 人参サラダ	★きな粉 ★牛乳 とり肉 ★生クリーム ★チーズ		★食パン ★バター 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャガ芋 ★小麦粉 ★マカロニ ★白ごま		たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース パセリ にんじん きゅうり レモン	652	14.2		
8	木	あぶ玉丼 牛乳 田舎汁 お月見団子	★油揚げ ★卵 ★牛乳 とり肉		米 麦 砂糖 米油 ジャガ芋 こんにやく 上新粉 白玉粉 片栗粉		干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ★グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	647	15.8		
9	金	ごはん 牛乳 菊花シューマイ 菊花和え かぼちゃのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★油揚げ ★大豆 みそ		米 片栗粉 ★ごま油 ★しゅうまいの皮 砂糖		たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン もやし ほうれん草 にんじん 菊 かぼちゃ ねぎ 小松菜	632	15.8		
12	月	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 バリバリサラダ	★牛乳 豚肉 ★豆腐 わかめ ひじき		米 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま ★ワンタンの皮 油		たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	648	15.3		
13	火	キャロットピーズご飯 牛乳 肉団子入りスープ 野菜のごまみそ和え	★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★豆腐 みそ		米 麦 ★ごま油 ★白ごま ★白すりごま 片栗粉 春雨 砂糖		にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ 小松菜	585	15.7		
14	水	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース ミックスナッツあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 たら わかめ みそ		米 片栗粉 ★小麦粉 油 砂糖 ★白ごま アーモンド ★カシューナッツ ジャガ芋		生姜 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	590	16.3		
15	木	中華丼 牛乳 ビーフンスープ 梨	豚肉 ★いか ★えび なたと ★牛乳 とり肉		米 麦 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖 ビーフン		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 なし	572	17.0		
16	金	スパゲティミートソース 牛乳 枝豆入りひじきサラダ マスカット	豚ひき肉 ★チーズ ★大豆 ★牛乳 ひじき		米油 オリーブ油 ★スパゲティ 砂糖 ★白ごま ★ごま油		にんにく 生姜 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 もやし きゅうり コーン ★枝豆 ぶどう	641	17.2		
20	火	秋の花ごはん 牛乳 擬製豆腐 キャベツのおかか炒め 根菜のみそ汁	ささげ ★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 青のり かつお節 ★油揚げ みそ		米 もち米 米油 砂糖 ★ごま油 ジャガ芋		★枝豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	563	16.5		
21	水	きつねうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ 巨峰	★油揚げ 豚肉 ★牛乳 まくら缶		★うどん 砂糖 米油		小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン ぶどう	564	17.0		
22	木	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え 沢煮椀	★牛乳 ★卵 すり身 ★豆腐 とり肉		米 米油 ★パン粉 ★白すりごま 砂糖 ★白ごま		たまねぎ 大根 しめじ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	605	20.0		
26	月	秋の香りごはん 牛乳 ししゃもの南部焼き みそどれサラダ 五目汁	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 ★ししゃも みそ ★豆腐 かまぼこ		米 麦 さつま芋 米油 ★白ごま ★黒ごま 砂糖 ★ごま油 片栗粉		にんじん しめじ 干しいたけ きゅうり たまねぎ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	578	19.6		
27	火	カラフルピラフ 牛乳 ハニーサラダ コーンポタージュ	ベーコン ★えび ★牛乳 ★生クリーム		米 麦 米油 ★バター はちみつ ★小麦粉		たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 パセリ	617	13.7		
28	水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★油揚げ ★豆腐 わかめ		米 さつま芋 ★ごま油 砂糖		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	573	18.9		
29	木	ごはん 牛乳 ジャガ芋のそぼろ煮 コーンとよやしのサラダ	★牛乳 豚ひき肉		米 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ★白ごま ★ごま油		生姜 にんじん たまねぎ ★さやいんげん もやし キャベツ コーン	572	12.2		
30	金	丸パン 牛乳 チキンカツ 野菜ときのこのスープ ぶどうゼリー	★牛乳 とり肉 ベーコン 寒天		★丸パン 油 ★小麦粉 ★パン粉 米油 砂糖		にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 ぶどうジュース	612	16.3		

※ 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 (中学年)	601	16.3	30.7	2.5	348	102	2.3	239	0.26	0.44	15	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記載します。