

令和4年



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		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 火	ドライカレー 牛乳 アーモンドレシガカワガ りんごゼリー	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳 寒天		米 麦 ★バター 米油 ★小麦粉 砂糖 アーモンド		にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれん草 ★りんご缶 ★りんごジュース		647	12.7	きのこ類
5 水	わかめごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め きのこスープ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ とり肉		米 麦 米油 砂糖		生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン セロリー しめじ えのきたけ パセリ		645	18.8	乳類
6 木	ごはん 牛乳 魚の香草焼き もみ菜のピーナツ和え イタリアンスープ	★牛乳 たら ベーコン とり肉 ★チーズ ★卵		米 ★マヨネーズ (卵なし) ★パン粉 ★ピーナツ 砂糖 米油 じゃが芋		パセリ粉 にんじん もやし もみ菜 にんにく たまねぎ コーン 小松菜		617	18.3	豆類
7 金	ツナトースト 牛乳 ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	まぐろ缶 ★牛乳 ベーコン ★大豆 ★ヨーグルト		★食パン ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 じゃが芋 ブルーベリージャム		たまねぎ パセリ レモン にんにく にんじん キャベツ ブルーベリー		626	16.7	種実類
11 火	ごはん 牛乳 里芋といかの煮物 練馬小麦の牛乳すいとん	★牛乳 とり肉 ★いか 豚肉 みそ		米 米油 里芋 砂糖 ★小麦粉 白玉粉 ★バター		にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ ★さやいんげん たまねぎ 白菜 小松菜 セロリー		669	17.6	小魚類
12 水	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ みかん	豚肉 ★生クリーム ★牛乳 わかめ		米 麦 ★バター ★小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま		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 トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン みかん		604	12.1	卵類
13 木	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	★牛乳 ★卵 鶏ひき肉 ★豆腐 ★大豆 ★生クリーム		米 麦 米油 ★パン粉 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 大根 にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ		676	15.9	海藻類
14 金	かき玉うどん 牛乳 大学芋 夕焼けゼリー	とり肉 ★卵 ★牛乳 寒天		★うどん 片栗粉 米油 さつまいも 砂糖 みずあめ ★黒ごま		干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 オレンジジュース		645	12.8	魚介類
17 月	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ りんご	豚肉 ★豆腐 ★牛乳		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま 春雨		生姜 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 小松菜 ★りんご		558	15.3	乳類
19 水	さつまいもごはん 牛乳 魚の黄金焼き もやしのごまあえ かきたま汁	★牛乳 まぐろ とり肉 ★豆腐 ★卵		米 麦 さつまいも 米油 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ★白すりごま 片栗粉		にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 ねぎ 小松菜		581	20.7	きのこ類
20 木	ごまきなご揚げパン 牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ	★きな粉 ★牛乳 豚肉		★コッペパン ★白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 ★マカロニ		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ 小松菜 コーン		568	14.0	海藻類
21 金	ごはん 牛乳 真鯛のカリントウ揚げ 大根の浅漬け 五目汁	★牛乳 たい 豚肉 ★豆腐 かまぼこ		米 片栗粉 米油 砂糖 ★ピーナツ		生姜 大根 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ		603	18.3	芋類
24 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 さつまいもと青菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 ★チーズ ★油揚げ みそ ★大豆		米 片栗粉 ★白ごま 米油 ★ごま油 砂糖 さつまいも		にんじん パセリ もやし キャベツ コーン 小松菜 ねぎ		623	14.7	果物類
25 火	和風きのごびらフ 牛乳 タンドリーチキン パミセリスープ	とり肉 ★牛乳 ★ヨーグルト ベーコン		米 麦 ★バター 米油 じゃが芋 ★パミセリ		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ★グリーンピース にんにく セロリー ピーマン		570	16.8	小魚類
26 水	ごはん 牛乳 鮭の包み焼き ひじきサラダ すまし汁	★牛乳 鮭 ★チーズ ひじき かまぼこ ★豆腐		米 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油		たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ もやし にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ		558	19.7	果物類
27 木	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ 柿	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★卵		米 麦 米油 砂糖 ★白ごま トック ★ごま油		にんじん ピーマン キムチ(7月1日-27品不使用) 大根 小松菜 ねぎ 柿		570	13.6	芋類
28 金	アップルトースト 牛乳 コーンカレーシチュー 切り干し大根のサラダ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★生クリーム		★食パン ★バター 砂糖 米油 じゃが芋 ★小麦粉 ★ごま油		★りんご缶 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン 切干大根 キャベツ きゅうり		615	14.1	豆類
31 月	チキンライス 牛乳 ABCマカロニスープ かぼちゃプリン	とり肉 ★牛乳 アガー ★生クリーム		米 麦 ★バター 米油 じゃが芋 ★マカロニ 砂糖		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース セロリー ピーマン かぼちゃ		594	13.5	卵類

※ 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18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)	609	15.9	31.0	2.7	345	94	2.0	231	0.25	0.44	16	5.9

※ 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。