

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			栄養価 1食あたり (kcal)	栄養価 1食あたり (%)	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 火	ごはん 牛乳 11匹の和と7杯の和即席漬 白菜と油揚げのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ★チーズ ★卵 ★油揚げ みそ わかめ	米 油 米油 ジャが芋 ★バター ★小麦粉 ★パン粉	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん 生姜 白菜 ねぎ	614	13.9							
2 水	カレーピラフ 牛乳 カラメルポテト 野菜スープ	ベーコン ★牛乳	米 ★バター 米油 油 さつまいも 砂糖 アーモンド	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜	646	9.7							
4 金	あんかけ焼きそば 牛乳 わかめスープ みかん杏仁ゼリー	豚肉 ★えび ★牛乳 とり肉 ★豆腐 わかめ 寒天 ★生クリーム	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ みかん缶	593	18.3							
7 月	ごはん 牛乳 大豆ミートの甘辛煮 野菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 ★大豆ミート わかめ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ★白ごま ジャが芋	生姜 にんにく もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ	596	15.5							
8 火	秋いつぱいごはん 牛乳 豚汁 りんご 型抜きチーズ	とり肉 ★牛乳 豚肉 ★油揚げ みそ ★豆腐 ★大豆 ★チーズ	米 麦 米油 砂糖 ぎんなん こんにやく じゃが芋	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ★グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ ★りんご	601	17.7							
9 水	ピザトースト 牛乳 練馬キャベツのポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン ★チーズ ★牛乳 ウインナー ★大豆 ★ヨーグルト	★食パン 米油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ みかん缶 ★パイナップル缶 ★桃缶	562	16.8							
10 木	ごはん 牛乳 フィッシュフライ 人参サラダ ポテトスープ	★牛乳 たら ★卵 ★チーズ ベーコン とり肉	米 油 ★小麦粉 ★パン粉 米油 砂糖 ジャが芋	たまねぎ にんじん きゅうり レモン パセリ 小松菜	628	16.8							
11 金	ごはん 牛乳 鶏肉のパンパンソース 野菜のからし和え コーン卵スープ	★牛乳 とり肉 ★豆腐 ★卵	米 ★ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ コーン チンゲンサイ	608	17.6							
14 月	わかめごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 白菜の浅漬 さつま汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ ★大豆	米 麦 油 ★小麦粉 ★白ごま さつま芋	白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん 生姜 小松菜 ねぎ	663	16.2							
15 火	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き わかめサラダ バニセリスープ	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★生クリーム ★チーズ わかめ ベーコン	米 ★白ごま 米油 砂糖 ジャが芋 ★バミセリ	ほうれん草 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリー ピーマン	680	16.1							
16 水	麦ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 野菜のしらす和え ラ・フランス	★牛乳 豚肉 ★えび ★豆腐 しらす干し	米 麦 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ ★グリーンピース キャベツ 小松菜 ラ・フランス	588	20.3							
17 木	ウインナーカレーライス 牛乳 シーザーサラダ オレンジゼリー	ウインナー ★牛乳 ★チーズ 寒天	米 麦 米油 ジャが芋 ★バター ★小麦粉 ざらめ 砂糖 ★クルトン	生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ★りんご缶 キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	658	11.2							
18 金	ごはん 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き 千草和え みぞれ汁	★牛乳 さわかみ ★豆腐	米 ★マヨネーズ(卵なし) ★ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉	生姜 パセリ もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ	564	18.2							
19 土	きのこのミートスパゲティ 牛乳 パリパリサラダ みかん	豚ひき肉 ★大豆 ★チーズ ★牛乳 わかめ ひじき	オリーブ油 ★スパゲティ 米油 ★フンタンの皮 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン みかん	619	16.2							
22 火	東京Xの焼肉ガーリックライス 牛乳 オニオンスープ 柿	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 麦 米油 ★バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー 柿	618	14.7							
24 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのごまあえ うすくず汁	★牛乳 さば みそ とり肉 かまぼこ わかめ ★豆腐	米 砂糖 片栗粉 ★白すりごま だん粉	生姜 もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 小松菜	608	18.8							
25 金	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とこのクリーム煮 コーンサラダ ぶどうゼリー	★牛乳 とり肉 ★生クリーム 寒天	★米粉パン 米油 さつま芋 ★小麦粉 ★バター 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり ぶどうジュース	640	15.8							
28 月	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁	★牛乳 鮭 みそ とり肉 ★油揚げ	米 砂糖 ★白すりごま ★白ごま 米油 里芋 こんにやく	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	558	20.8							
29 火	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 粟米湯 みかん	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★卵	米 麦 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ みかん	617	14.1							
30 水	豆入りハッシュドボーク 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め 元氣ヨーグルト	豚肉 ★レンズ豆 ★生クリーム ★牛乳 ベーコン ★ヨーグルト	米 麦 米油 ★バター ★小麦粉 ざらめ オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ ★グリーンピース キャベツ コーン 小松菜	680	14.2							

※ 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)	617	16.0	31.3	2.8	358	97	2.5	225	0.29	0.46	17	6.0

※ 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。