



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 木	ごはん 牛乳 八宝菜 根菜のごま汁	★牛乳 豚肉 ★えび ★大豆 みそ		米 米油 片栗粉 ★ごま油 里芋 ★白すりごま		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ もやし 大根 ごぼう		611	18.4	果物類
2 金	セルフ照り焼きサンド 牛乳 白菜のクリームスープ 練馬ゆずゼリー	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★生クリーム 寒天		★丸パン 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 じゃが芋 ★バター ★小麦粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 ゆず		627	17.4	豆類
5 月	練馬大根スパゲティ 牛乳 枝豆入りひじきサラダ みかん	まぐろ缶 のり ★牛乳 ひじき		★スパゲティ オリーブ油 砂糖 ★白ごま 米油 ★ごま油		にんにく 練馬大根 にんじん もやし きゅうり コーン ★枝豆 みかん		653	15.9	小魚類
6 火	ごはん 牛乳 里芋チーズコロッケ フルーツサラダ かきたま汁	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ★チーズ ★卵 とり肉 ★豆腐		米 油 米油 里芋 ★白すりごま ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 片栗粉		たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 ★パインアップル缶 にんじん ねぎ 小松菜		677	15.0	魚介類
7 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ いちご	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐		米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま 春雨		干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ じゃが芋 小松菜 ★いちご		600	16.4	卵類
8 木	カラフルピラフ 牛乳 野菜スープ フレンチドレッシングサラダ オレンジスフレ	ベーコン ★えび ★牛乳 ★生クリーム ★カテージチーズ ★卵 ★チーズ		米 麦 米油 ★バター じゃが芋 砂糖 ★パン粉		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 キャベツ 小松菜 きゅうり もやし オレンジジュース みかん缶		651	14.6	海藻類
9 金	わかめごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 白菜と油揚げのみそ汁 型抜きチーズ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★いか ★油揚げ みそ わかめ ★チーズ		米 麦 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋		にんじん コーン にんにく 生姜 ★さやいんげん 白菜 ねぎ		672	16.4	種実類
12 月	里芋のかき揚げうどん 牛乳 野菜のおかか和え フルーツ白玉	★チーズ ベーコン ★卵 かまぼこ ★牛乳 かつお節		★うどん 油 里芋 ★白すりごま ★小麦粉 砂糖 白玉団子		ブロッコリー コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ★もも缶、りんご缶、洋梨缶		664	13.8	豆類
13 火	三色ごはん 牛乳 みぞれ汁 いちご	豚ひき肉 鶏ひき肉 ★大豆 みそ ★卵 のり ★牛乳 ★豆腐		米 麦 米油 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ ★いちご		601	18.3	乳類
14 水	いわしのピリ辛揚げ丼 牛乳 野菜のピーナツ和え すまし汁 きび団子	いわし ★牛乳 なたと ★豆腐 ★きな粉		米 麦 油 片栗粉 砂糖 ★ごま油 ★ピーナツ 上新粉 白玉粉		にんにく 生姜 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん もやし ほうれん草 小松菜 ねぎ		644	15.8	きのこ類
15 木	シーフードカレーライス 牛乳 水菜のサラダ 紅まどんな	とり肉 ★いか ★えび ★牛乳		米 麦 米油 じゃが芋 ★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 セロリー ★りんご缶 キャベツ もやし 水菜 オレンジ		623	15.3	海藻類
16 金	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター わかめサラダ 豚汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 わかめ 豚肉 ★豆腐 みそ		米 油 ★小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま こんにゃく じゃが芋		きゅうり キャベツ コーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ		623	15.3	果物類
19 月	ツナコーンピラフ 牛乳 クラムチャウダー りんご	まぐろ缶 ★牛乳 ベーコン あさり ★生クリーム		米 麦 米油 ★バター じゃが芋 ★小麦粉		たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん セロリー ★りんご		620	13.2	種実類
20 火	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ のっぺい汁 黒蜜寒天	★牛乳 とり肉 ★高野豆腐 ★卵 ★油揚げ 寒天 ★きな粉		米 ★白ごま しらたき 砂糖 ★ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉 黒砂糖 グラニュー糖		にんじん たけのこ たまねぎ ★さやいんげん 大根 干しいたけ ねぎ		660	17.8	小魚類
21 水	ガーリックフランス 牛乳 カレーポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ 元気ヨーグルト	★牛乳 豚肉 ★大豆 ウインナー ★生クリーム ★ヨーグルト		★ソフトフランスパン ★マーガリン 米油 じゃが芋 ★バター ★小麦粉 砂糖		にんにく パセリ にんじん たまねぎ ★グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン		649	15.8	きのこ類
22 木	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き キャベツのごま酢和え にら玉スープ ぶどうゼリー	★牛乳 鮭 みそ とり肉 ★豆腐 ★卵 寒天		米 砂糖 ★白すりごま 片栗粉		ゆず キャベツ ほうれん草 たまねぎ にら ぶどうジュース		626	21.3	芋類
23 金	チキンライス 牛乳 鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ イチゴサンタ	とり肉 ★牛乳 ★ホイップクリーム		米 麦 ★バター 米油 砂糖 ★黒ごま		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 生姜 ねぎ ★りんご にんにく 小松菜 キャベツ コーン ★いちご		642	15.5	魚介類

※ 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17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)	638	16.2	32.4	2.8	368	101	2.9	216	0.26	0.47	19	6.5

※ 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。