



令和5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		1日あたり 1食あたり (kcal)	1日あたり エネルギー (%)	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				
10 火	ごはん 牛乳 松風焼き ごまポテト 七草汁風	★牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉			米 ★パン粉 砂糖 ★白ごま じゃが芋 ★白すりごま 里芋		にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ せり かぶ (葉)		606	16.6	果物類
11 水	わかめごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 塩もみ野菜 白玉汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 さわら みそ とり肉 なると			米 麦 砂糖 白玉団子		ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 小松菜 大根		603	18.4	芋類
12 木	えびピラフ 牛乳 マスタードチキンフライ 野菜ときのこのスープ すりおろしりんごゼリー	★えび ★牛乳 とり肉 ベーコン 寒天			米 ★バター 米油 はちみつ 片栗粉 油 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 ★りんご缶 ★りんごジュース		655	17.7	小魚類
13 金	ごはん 牛乳 かじきのパセリソース 人参サラダ ABCマカロニスープ	★牛乳 かじき とり肉			米 米油 片栗粉 砂糖 ★白ごま じゃが芋 ★マカロニ		生姜 にんにく ねぎ ★りんご にんじん きゅうり たまねぎ レモン セロリー ピーマン		629	18.3	海藻類
16 月	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ UFOゼリー	焼き豚 なると ★卵 ★牛乳 豚肉 豚ひき肉 寒天			米 麦 米油 ★ワンタンの皮 ★ごま油 砂糖 ★カルピス 白玉団子		干しいたけ にんじん ねぎ ★グリーンピース 白菜 もやし にんにく 生姜 チンゲンサイ ★パインアップル缶		615	15.3	豆類
17 火	ひじきごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋のみそがらめ 豆腐汁	とり肉 ひじき ★油揚げ ★牛乳 たら みそ かまぼこ ★豆腐 わかめ			米 麦 米油 砂糖 ★マヨネーズ (卵なし) 油 じゃが芋 片栗粉 ★焼きふ		にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜		651	17.3	種実類
18 水	みそラーメン 牛乳 ミックスナッツあえ フルーツヨーグルト	みそ 豚肉 ★牛乳 ★ヨーグルト			★ラーメン ラード ★ごま油 米油 砂糖 ★白ごま アーモンド ★カシューナッツ		にんにく 生姜 ねぎ セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし しなちく キャベツ きゅうり みかん缶 ★パインアップル缶 ★桃缶		579	18.4	魚介類
19 木	ルーローハン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ いちご	豚肉 ★牛乳 ★厚揚げ ★卵			米 麦 米油 砂糖 片栗粉		生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 ★いちご		611	16.4	小魚類
20 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 千草和え さつま汁	★牛乳 ぶり 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ ★大豆			米 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま さつま芋		生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ		671	19.1	乳類
23 月	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 大根の漬け物 けんちん汁	★牛乳 鶏ひき肉 刻み昆布 とり肉 ★豆腐 ★油揚げ			米 油 ★ごま油 ★ぎょうざの皮 砂糖 米油 里芋 こんにゃく		もやし ねぎ なら にんにく 生姜 大根 ごぼう にんじん		592	14.3	きのこ類
24 火	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ツナドレサラダ フルーツ白玉	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 まぐろ缶			★うどん 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖 白玉団子		にんじん ごぼう 大根 ねぎ ゆず チンゲンサイ もやし みかん缶 ★桃缶 ★りんご缶		617	15.0	海藻類
25 水	キャロットピーズご飯 牛乳 魚の香味焼き かつおとコーンのカレー 野菜チップス	★大豆 ★牛乳 かじき ベーコン			米 麦 ★ごま油 ★白ごま 米油 ★バター ★小麦粉 じゃが芋 油		にんじん ねぎ 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン ごぼう		669	17.0	果物類
26 木	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 浅漬け かきたま汁 ぼんかん	★牛乳 くじら肉 ★高野豆腐 ★卵 とり肉 ★豆腐			米 米油 砂糖 片栗粉 ★小麦粉 油		生姜 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 小松菜 ぼんかん		649	20.1	種実類
27 金	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこと水菜のサラダ いちご	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 ★バター 米油 ★小麦粉 砂糖 ★ごま油		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ もやし 水菜 ★いちご		600	16.3	卵類
30 月	さとう揚げパン 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 ハニースラダ みかん	★牛乳 とり肉 ★生クリーム ★チーズ			★ねじりパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋 ★バター ★小麦粉 はちみつ		たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし 小松菜 みかん		657	13.9	豆類
31 火	ごまごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 具だくさんみそ汁 レモンソーダゼリー	★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ ★大豆 寒天			米 ★白ごま ★小麦粉 油 砂糖 ★ごま油 米油 じゃが芋 ジュース		小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ 大根 ごぼう ねぎ レモン		656	16.2	きのこ類

24日～30日 全国学校給食週間

※ 食材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16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)	629	16.9	30.6	2.8	343	94	2.3	224	0.28	0.46	18	6.1

※ 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。