



令和5年

献立表

光が丘の陽小学校

実施日	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)	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	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	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 水	卵入りチキンライス 牛乳 フルーツサラダ 野菜のクリームスープ	とり肉 ★卵 ★牛乳 ベーコン ★生クリーム	米 米油 ★バター 砂糖 ★小麦粉	たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 ★パインアップル缶 にんじん	638	15.0	豆類						
2 木	ごはん 牛乳 和風塩こしょうハンバーグ 野菜のごま酢あえ 豚汁	★牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ★豆腐 豚肉 みそ	米 ★パン粉 片栗粉 砂糖 米油 ★白ごま こんにゃく じゃが芋	たけのこ たまねぎ 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	631	17.7	海藻類						
3 金	中華丼 牛乳 パリパリサラダ きなこ豆	豚肉 ★いか ★えび なたと ★牛乳 わかめ ひじき ★いり大豆 ★きな粉 ★脱脂粉乳	米 麦 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖 ★ワタンの皮 油	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 きゅうり コーン	654	16.0	小魚類						
6 月	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ 豆乳スープ	ベーコン ★牛乳 とり肉 ★ヨーグルト 鶏ひき肉 ★豆乳	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん にんにく パセリ たまねぎ セロリー キャベツ コーン 水菜	602	16.4	種実類						
7 火	麦ごはん 牛乳 たご揚げ みそでれサラダ むらくも汁	★牛乳 はんぺん ★卵 たご かつお節 青のり みそ	米 麦 油 片栗粉 ★小麦粉 米油 砂糖 ★ごま油	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	586	14.1	乳類						
8 水	ごはん 牛乳 たれかつ キャベツの昆布漬け わかめと大根のみそ汁	★牛乳 豚肉 ★卵 塩昆布 わかめ みそ	米 油 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	632	17.0	芋類						
9 木	ナン 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダ 牛乳かんのいちごソースかけ	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★レンズ豆 寒天	★ナン 米油 じゃが芋 ★バター ★小麦粉 砂糖 ★いちごジャム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ★いちご	626	17.4	魚介類						
10 金	ごまごはん 牛乳 鮭のゆず風味 じゃがバタしょうゆ 金時汁	★牛乳 鮭 ★油揚げ みそ ★大豆	米 ★白ごま 砂糖 じゃが芋 ★バター こんにゃく さつま芋	生姜 ゆず にんじん 大根 ごぼう ねぎ	605	19.3	小魚類						
13 月	スタミナキムチ丼 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 りんご	豚肉 みそ ★牛乳 ★大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 ★ごま油 砂糖 片栗粉 ★白ごま 油 さつま芋	にんにく 生姜 キムチ(7月*~27品不使用) たまねぎ ねぎ もやし いら ★りんご	616	16.2	きのこ類						
14 火	カレーピラフ 牛乳 わかめサラダ イタリアンスープ ココアムース	ベーコン ★牛乳 わかめ とり肉 ★チーズ ★卵 アガー ★生クリーム	米 ★バター 米油 砂糖 ★白ごま ★パン粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ にんにく 小松菜	679	12.5	芋類						
15 水	ぶどうパン 牛乳 シェパードパイ レタスとベーコンのスープ ぼんかん	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン とり肉	★ぶどうパン じゃが芋 ★バター 米油	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ しめじ レタス 小松菜 ぼんかん	614	17.1	海藻類						
16 木	わかめごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ のりじゃが きりたんぼ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★はたはた 青のり とり肉 ★油揚げ	米 麦 油 片栗粉 ★小麦粉 じゃが芋 ★バター 米油 こんにゃく きりたんぼ	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ まいたけ ねぎ せり	621	13.5	種実類						
17 金	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 みぞれ汁	★牛乳 豚肉 ★豆腐	米 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ なめこ 大根 小松菜	590	17.7	乳類						
20 月	ほうとう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ	豚肉 ★油揚げ みそ ★牛乳 竹輪 青のり ひじき	★ほうとう 米油 ★小麦粉 油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草 コーン	652	17.2	卵類						
21 火	ビビンバ 牛乳 春雨サラダ チゲスープ	豚ひき肉 ★大豆 みそ ★油揚げ ★牛乳 豚肉 ★豆腐	米 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 春雨	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし 小松菜 キャベツ 白菜 キムチ(7月*~27品不使用) しめじ いら	627	17.2	魚介類						
22 水	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え のっぺい汁	★牛乳 ★卵 すり身 ★豆腐 とり肉 ★油揚げ	米 米油 ★パン粉 ★白すりごま 砂糖 ★白ごま ★ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	たまねぎ 大根 しめじ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ ねぎ	628	19.1	果物類						
24 金	ごはん 牛乳 かじきのオニオンソース もやしサラダ チキンヌードルスープ	★牛乳 かじき ベーコン とり肉 ★チーズ	米 油 片栗粉 ★小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 ★マカロニ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン にんにく 小松菜	645	16.1	きのこ類						
27 月	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 青菜とコーンのソテー りんご	ベーコン 鮭 ★牛乳 ★チーズ	★スパゲティ オリーブ油 米油 ★バター ★小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ★グリーンピース 小松菜 コーン ★りんご	652	17.6	豆類						
28 火	ごはん 牛乳 和風クロック 野菜のおかか和え チンゲン菜としめじのスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ひじき ★生クリーム ★卵 かつお節 豚肉	米 油 じゃが芋 マッシュポテト ★小麦粉 ★パン粉 片栗粉 ★ごま油	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん しめじ チンゲンサイ	641	15.3	果物類						

※ 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19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)	628	16.4	31.5	2.8	350	102	2.5	216	0.30	0.46	17	6.6

※ 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。