



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	イラスト
		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	バエリア牛乳 シェルマカロニスープ フルーツ白玉	とり肉 ★えび ★いか ★牛乳	米 麦 米油 ★バター ジャが芋 ★マカロニ 砂糖 白玉団子	にんにく たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース セロリー にんじん キャベツ パセリ ★もも缶、りんご缶、洋梨缶	620	15.7	種実類
2 木	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 キャベツのみそ汁 いちご	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★油揚げ わかめ みそ	米 米油 砂糖 ジャが芋	にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 ★いちご	599	18.3	小魚類
3 金	ちらし寿司 牛乳 うどのすまし汁 カラメルポテト	★油揚げ ★えび ★卵 ★牛乳 かまぼこ わかめ	米 麦 砂糖 米油 油 さつま芋 ★バター アーモンド	にんじん 干しいたけ かんぴょう ★さやいんげん 小松菜 みつば うど	595	12.6	果物類
6 月	カレーライス 牛乳 フレンチドレッシングサラダ せとか	豚肉 ★牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 ★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 きゅうり もやし せとか	653	12.4	豆類
7 火	米粉パン 牛乳 ミートソースグラタン 野菜スープ	★牛乳 豚ひき肉 ★チーズ ベーコン	★米粉パン ★マカロニ 米油 ★小麦粉 ★バター 砂糖 ジャが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 コーン パセリ キャベツ 小松菜	656	20.2	小魚類
8 水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 野菜のオムレツ炒め けんちん汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 豚肉 とり肉 ★豆腐 ★油揚げ	米 ★小麦粉 ★パン粉 ★黒ごま 油 米油 ★ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ にんじん もやし いら ごぼう 大根 ねぎ	637	17.5	乳類
9 木	キムチチャーハン 牛乳 中華サラダ ユイミータン ピーチゼリー	豚肉 ★牛乳 ハム 鶏ひき肉 ★卵 寒天	米 麦 米油 砂糖 ★白ごま ★ごま油 春雨 片栗粉	にんじん ピーマン キムチ(アレルギー-27品不使用) もやし きゅうり 生姜 コーン ★桃ジュース	615	15.1	きのこ類
10 金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 千草和え さつま芋と青菜のみそ汁	★牛乳 さわら ★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	601	18.4	海藻類
13 月	メキシカンライス 牛乳 コーンサラダ かぼちゃ豆乳ポタージュ	とり肉 ★牛乳 ★豆乳 ★生クリーム	米 麦 米油 ★バター 砂糖 ★小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ★グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	603	12.1	種実類
14 火	ごはん 牛乳 ポテバーグ フルーツサラダ イタリアンスープ	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン とり肉 ★チーズ ★卵	米 ジャが芋 片栗粉 米油 砂糖 ★パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 ★バインアップル缶 にんにく コーン 小松菜	589	14.0	豆類
15 水	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 炒めナムル オレンジゼリーホイップのせ	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳 寒天 ★ホイップクリーム	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ いら ねぎ もやし 小松菜 オレンジジュース みかん缶	588	17.5	魚介類
16 木	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 野菜ときのこのスープ デコボン	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳 ベーコン	米 麦 ★バター 米油 ★小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン キャベツ しめじ コーン ほうれん草 デコボン	650	13.6	芋類
17 金	麦ごはん 牛乳 かじきのカリントウ揚げ みそどれサラダ 美たくさん汁	★牛乳 かじき みそ とり肉 なんと ★豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ★ピーナッツ 米油 ★ごま油 こんにゃく	生姜 きゅうり にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	638	16.2	海藻類
20 月	きな粉トースト 牛乳 ポトフ ペンネソテー ナタデココ入りゼリー	★きな粉 ★牛乳 ベーコン ★大豆 豚ひき肉 寒天	★食パン ★バター 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャが芋 ★マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 ピーマン ぶどうジュース ナタデココ	635	14.5	卵類
22 水	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜のごまみそ和え すまし汁 フロズンヨーグルト	ささげ ★牛乳 とり肉 みそ なんと わかめ ★フロズンヨーグルト	米 もち米 ★黒ごま 油 ★小麦粉 片栗粉 砂糖 ★白ごま	にんにく キャベツ もやし にんじん 小松菜 みつば	670	15.2	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15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)	623	15.6	31.2	2.9	338	91	2.2	223	0.26	0.44	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。