



令和5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 | | | | |
| 7 金 | 赤飯 牛乳 さばのごまみそ焼き 人参サラダ すまし汁 | ささげ ★牛乳 さば みそ かまぼこ わかめ | | 米 もち米 ★黒ごま 砂糖 ★白すりごま ★白ごま 米油 | | 生姜 にんにく きゅうり たまねぎ レモン 小松菜 ねぎ | | 579 | 17.8 | きのこ類 |
| 10 月 | 卵入りチキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ 美生柑 | とり肉 ★卵 ★牛乳 ベーコン ★チーズ | | 米 米油 ★バター ジャガイモ ★マカロニ | | たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース にんにく にんにく コーン 小松菜 みしょうかん | | 568 | 16.4 | 豆類 |
| 11 火 | ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 わかめサラダ | ★牛乳 豚肉 ★豆腐 わかめ | | 米 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま | | たまねぎ にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン | | 585 | 16.5 | 果物類 |
| 12 水 | ごはん 牛乳 銀さわらのマヨネーズ焼き 野菜のピーナッツ和え キャベツと豆腐のみそ汁 | ★牛乳 銀さわら ★生クリーム ★油揚げ ★豆腐 みそ | | 米 ★マヨネーズ (卵なし) 米油 ★パン粉 ★ピーナッツ 砂糖 | | たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ もやし ほうれん草 キャベツ 小松菜 | | 626 | 16.9 | 芋類 |
| 13 木 | きなこ揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 清見オレンジ | ★きな粉 ★牛乳 とり肉 ★生クリーム ★チーズ | | ★コッパパン 砂糖 米油 ジャガイモ ★バター ★小麦粉 ★マカロニ | | たまねぎ にんにく マッシュルーム ★グリーンピース 清見オレンジ | | 609 | 14.9 | 種実類 |
| 14 金 | カレーライス 牛乳 コーンサラダ 1年生給食開始 | 豚肉 ★牛乳 | | 米 麦 米油 ジャガイモ ★バター ★小麦粉 ざらめ 砂糖 | | 生姜 にんにく にんにく たまねぎ セロリー ★りんご キャベツ コーン きゅうり | | 638 | 12.4 | 豆類 |
| 17 月 | スパゲティミートソース 牛乳 フルーツサラダ | 豚ひき肉 ★チーズ ★大豆 ★牛乳 | | 米油 オリーブ油 ★スパゲティ 砂糖 | | にんにく 生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶 ★バインアップル缶 | | 600 | 17.4 | 卵類 |
| 18 火 | 卵とえびのチャーハン 牛乳 白玉汁 たんぼぼゼリー | ★卵 焼き豚 ★えび ★牛乳 とり肉 なたと 寒天 | | 米 麦 米油 白玉団子 砂糖 | | ねぎ ★グリーンピース 干しいたけ にんにく 小松菜 大根 ★バインアップルジュース ★バインアップル缶 | | 586 | 16.4 | 芋類 |
| 19 水 | ごはん 牛乳 ジャガイモのそぼろ煮 コーンともやしのサラダ | ★牛乳 豚ひき肉 | | 米 米油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 ★白ごま ★ごま油 | | 生姜 にんにく たまねぎ ★さやいんげん もやし キャベツ コーン | | 572 | 12.2 | きのこ類 |
| 20 木 | ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き ミックスナッツあえ バミセリスープ | ★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★生クリーム ★チーズ ベーコン | | 米 ★白ごま 米油 砂糖 ★アーモンド ★カシューナッツ ジャガイモ ★バミセリ | | ほうれん草 にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり セロリー ビーマン | | 685 | 16.5 | 小魚類 |
| 21 金 | 和風きのごびらフ 牛乳 バリバリサラダ 根菜のごま汁 | とり肉 ★牛乳 わかめ ひじき ★大豆 みそ | | 米 麦 ★バター 米油 ★ワントンの皮 ジャガイモ ★白すりごま | | にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ ★グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ | | 559 | 13.6 | 卵類 |
| 24 月 | ごはん 牛乳 フィッシュフライ ひじきサラダ しめじのスープ | ★牛乳 ホキ ★卵 ひじき 豚肉 ★豆腐 | | 米 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 米油 片栗粉 ★ごま油 | | もやし にんにく ほうれん草 コーン ごぼう しめじ | | 590 | 17.2 | 種実類 |
| 25 火 | たけのごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め 白菜のみそ汁 | ★油揚げ ★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ | | 米 砂糖 米油 片栗粉 ジャガイモ | | にんにく 干しいたけ たけのこ さやえんどう たまねぎ キャベツ 生姜 ビーマン しめじ 白菜 ねぎ | | 641 | 17.0 | 海藻類 |
| 26 水 | フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ | ★牛乳 ★卵 ベーコン 豚肉 ★大豆 | | ★食パン 砂糖 ★バター 米油 ジャガイモ ★小麦粉 | | セロリー にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン | | 628 | 15.9 | 魚介類 |
| 27 木 | わかめごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ 千草和え さつま芋のみそ汁 | 炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 ★チーズ ★油揚げ みそ ★大豆 | | 米 麦 米油 ★小麦粉 片栗粉 ★ごま油 砂糖 ★白ごま さつま芋 | | にんにく パセリ もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ ねぎ | | 629 | 15.1 | 果物類 |
| 28 金 | ツナコーンピラフ 牛乳 みそどれサラダ クラムチャウダー | まぐろ缶 ★牛乳 みそ ベーコン あさり ★生クリーム | | 米 麦 米油 ★バター 砂糖 ★ごま油 ジャガイモ ★小麦粉 | | たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんにく きゅうり セロリー | | 647 | 13.1 | 海藻類 |

※ 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) | 609 | 15.6 | 32.3 | 2.7 | 343 | 102 | 2.4 | 230 | 0.27 | 0.45 | 16 | 7.1 |

※ 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。