



令和6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 金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 大学芋	★油揚げ ★えび ★卵 ★牛乳 かまぼこ		米 麦 砂糖 米油 さつまいも みずあめ ★黒ごま		にんじん 干しいたけ かんぴょう ★さやいんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ		629	12.1	小魚類
4 月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のおかか和え 夕焼けゼリー	★牛乳 のり 豚肉 かつお節 寒天		米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋		にんじん たまねぎ ★さやいんげん キャベツ 小松菜 オレンジジュース		590	16.1	卵類
5 火	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 うどんわかめの酢みそ和え けんちん汁	★牛乳 鶏ひき肉 わかめ みそ とり肉 ★豆腐 ★油揚げ		米 ★ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 米油 里芋 こんにやく		もやし ねぎ にら にんにく 生姜 うど きゅうり ごぼう にんじん 大根		587	14.4	果物類
6 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 じゃが芋 小麦粉		セロリー にんにく にんじん 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		621	16.0	種実類
7 木	あぶ玉丼 牛乳 『バリバリサラダ』 フロースンヨーグルト	★油揚げ ★卵 ★牛乳 わかめ ひじき ★フロースンヨーグルト		米 麦 砂糖 ワンタンの皮 油 米油		干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ★グリーンピース キャベツ きゅうり コーン		668	14.7	小魚類
8 金	麦ごはん 牛乳 『麻婆豆腐』 中華サラダ デコボン	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 ハム		米 麦 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 にら もやし きゅうり デコボン		621	17.1	乳類
11 月	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き わかめサラダ さつま汁	★牛乳 鮭 みそ わかめ 豚肉 ★油揚げ ★大豆		米 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 ★白ごま さつま芋		きゅうり キャベツ コーン 小松菜 ねぎ		635	20.0	きのこ類
12 火	きなご揚げパン 牛乳 ミネストローネ 小平『ルバー』ヨーグルト	★きな粉 ★牛乳 豚肉 ★ヨーグルト		★コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ ブルーベリージャム		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ ブルーベリー		596	14.9	魚介類
13 水	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え かきたま汁	★牛乳 いわしすり身 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 みそ とり肉		米 米油 片栗粉 砂糖 ★白すりごま ★白ごま		生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ		577	17.5	海藻類
14 木	えびピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュ UFOゼリー	★えび ★牛乳 ★生クリーム 寒天		米 ★バター 米油 砂糖 ★カルピス 白玉団子		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ ★バインアップル缶		589	13.1	豆類
15 金	わかめごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ みそどれサラダ 五目汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり みそ ★豆腐 かまぼこ		米 麦 小麦粉 ★白ごま 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉		にんじん きゅうり たまねぎ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜		590	14.5	芋類
18 月	シーフードカレーライス 牛乳 フレンチサラダ セとか	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 小松菜 キャベツ コーン セとか		634	15.0	種実類
19 火	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 粟米湯	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 とり肉		米 片栗粉 ★ごま油 しゅうまいの皮 ★白ごま 砂糖 米油		たまねぎ 干しいたけ 生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン チンゲンサイ		625	15.6	豆類
21 木	北の恵みラーメン』牛乳 人参サラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 ★牛乳 みそ ★チーズ ★ヨーグルト		中華めん 米油 ★バター 砂糖		生姜 にんにく ★さやいんげん コーン たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり レモン パセリ みかん缶 ★バインアップル缶 桃缶		586	15.2	海藻類
22 金	赤飯 牛乳 いかのカリント揚げ 野菜のごまみそ和え すまし汁	ささげ ★牛乳 いか みそ なると わかめ		米 もち米 ★黒ごま 片栗粉 油 砂糖 ★白ごま		生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 みつば		574	17.6	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)	608	15.6	29.9	2.5	346	91	2.1	228	0.26	0.45	16	5.4

※ 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。

6年生リクエスト♪

- 7日(木)「バリバリサラダ」・・・副菜 1位
- 8日(金)「麻婆豆腐」・・・主菜 1位
- 14日(木)「UFOゼリー」・・・デザート 1位
- 21日(木)「北の恵みラーメン」・・・主食 1位