

令和6年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食品画像				
1 水	豚丼 牛乳 田舎汁 抹茶ムース	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 アガー 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごんにやく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根	644	16.6					
2 木	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ カaramelポテト	焼き豚 牛乳 豚肉 豚ひき肉	米 もち米 ごま油 米油 ワンタンの皮 さつま芋 砂糖 バター アーモンド	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 もやし にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ	627	12.6					
7 火	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごんにやく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし チンゲンサイ	565	16.4					
8 水	かき揚げうどん 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ なつまみ	いか さくらえび 卵 かまぼこ 牛乳 まぐろ缶	うどん 白ごま 小麦粉 米油	たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン なつまみ	582	16.8					
9 木	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ もやしのごま酢和え 吉野汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 わかめ とり肉 かまぼこ	米 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 ごんにやく 焼きふ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜	571	17.7					
10 金	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ コーン	631	12.9					
13 月	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ポテトサラダ むらくも汁	牛乳 たら 卵	米 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉	コーン にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	566	17.0					
14 火	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め そら豆	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 そら豆	589	17.2					
15 水	黒砂糖パン 牛乳 マーメレードチキン フレンチドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 豚肉	黒砂糖/パン マーメレード 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ	566	20.2					
16 木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 人参サラダ もみ菜のみそ汁	牛乳 ししゃも 卵 チーズ みそ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん きゅうり たまねぎ レモン パセリ もみ菜	597	15.1					
17 金	シーフードピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ	ベーコン えび いか 牛乳 とり肉	米 麦 バター 米油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ コーン	572	14.2					
20 月	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 卵 かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 里芋 ごんにやく	切干大根 にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	574	18.0					
21 火	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 たら いか 卵 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 白すりごま 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ	635	18.9					
22 水	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル ミルクゼリーのピーチソースかけ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 生クリーム	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 桃缶 レモン	581	17.6					
23 木	ごはん 牛乳 ミートロック ひじきサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 卵 ひじき ベーコン	米 米油 じゃが芋 白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	652	14.1					
24 金	パブリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 フルーツサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	604	13.0					
27 月	ごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ わかめサラダ 五目さっぱりスープ	牛乳 まぐろ缶 豆腐 わかめ とり肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり コーン にんじん たけのこ 白菜 小松菜	605	14.1					
28 火	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ フルーツ白玉	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 バター 米油 パン粉 じゃが芋 砂糖 白玉団子	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン 小松菜 みかん缶 桃缶 りんご缶	635	13.4					
29 水	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ のっぺい汁	牛乳 とり肉 凍り豆腐 卵 油揚げ	米 白ごま しらたき 砂糖 ごま油 ごんにやく 里芋 片栗粉	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん 大根 干しいたけ ねぎ	565	18.4					
30 木	カレートースト 牛乳 海藻サラダ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 海藻 とり肉	食パン 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン セロリー ピーマン	585	19.0					
31 金	麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ キャベツのごま和え 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 白すりごま	生姜 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 大根 ねぎ	576	18.7					

※ 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21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)	596	16.2	31.0	2.5	347	93	2.1	209	0.27	0.43	15	5.6

※ 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。