



令和6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			栄養量		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 (%)	
1 月	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 いわし たら 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ わかめ			米 米油 片栗粉 砂糖 白ごま じゃが芋			生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜			571	15.9	果物類
2 火	麻婆茄子丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ メロン	豚ひき肉 みそ 厚揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 卵			米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす たまねぎ チンゲンサイ メロン			644	16.3	海藻類
3 水	ごまごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 枝豆入りコーンサラダ 豆乳スープ	牛乳 たら 鶏ひき肉 豆乳			米 白ごま 米油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 じゃが芋			にんじん たまねぎ キャベツ コーン 枝豆 水菜			568	17.5	きのこ類
4 木	ピザトースト 牛乳 豆入りポトフ ナタデココ入りゼリー	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 寒天			食パン 米油 じゃが芋 砂糖			たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース ナタデココ			562	17.9	魚介類
5 金	夏ちらしすし 牛乳 バリバリサラダ 天の川汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 わかめ ひじき かまぼこ 豆腐			米 砂糖 米油 ワンタンの皮 そうめん			干しいたけ 枝豆 にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜			588	16.1	乳類
8 月	ひじきごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き じゃが芋のみそがらめ 豆腐汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ			米 麦 米油 砂糖 バター 油 じゃが芋 片栗粉 焼きふ			にんじん さやいんげん えのきたけ 小松菜			599	19.8	種実類
9 火	かぼちゃのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ 小玉スイカ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ			米 バター 米油 小麦粉 じゃが芋 マカロニ			にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン 小松菜 すいか			633	15.3	卵類
10 水	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー オニオンスープ	牛乳 ししゃも 卵 豚ひき肉 ベーコン			米 小麦粉 米油 春雨 ごま油			生姜 小松菜 もやし にんじん セロリー たまねぎ			593	14.1	芋類
11 木	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 練馬のとうもろこし	豚肉 チーズ 牛乳			米 麦 米油 小麦粉 バター 砂糖			にんにく 生姜 トマト缶 かぼちゃ なす にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン			658	13.7	豆類
12 金	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油 じゃが芋			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			656	14.8	果物類
16 火	わかめごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 冬瓜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ			米 麦 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋			にんじん コーン にんにく 生姜 さやいんげん とうがん ねぎ 小松菜			639	16.0	種実類
17 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜とおかかのしょうゆ炒め けんちん汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ			米 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく			生姜 にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ			627	16.8	海藻類
18 木	ルーローハン 牛乳 ごまポテト 生揚げ入りたまごスープ	豚肉 牛乳 厚揚げ 卵			米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白すりごま 片栗粉			生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜			644	15.9	小魚類
19 金	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 アスパラガス コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー 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	15.3	魚介類

※ 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14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)	612	16.1	33.2	2.6	352	92	2.1	265	0.28	0.46	15	6.5

※ 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。

【夏休みは、学校に来ているときと同じように 規則正しい生活を送りましょう】

