

令和6年



献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	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				
3	火	練馬大根の日 練馬大根スパゲティ 牛乳 わかめサラダ オレングスフレ	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 生クリーム カテージチーズ 卵 チーズ		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 白ごま パン粉		にんにく 練馬大根 きゅうり キャベツ コーン オレングジュース みかん缶	641	16.7	きのこ類	
4	水	練馬産キャベツの日 ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き れんこんサラダ ねり丸キャベツのスープ	牛乳 たら とり肉		米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ		コーン れんこん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	572	17.6	種実類	
5	木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしのごまあえ	牛乳 のり 豚肉		米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 白すりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれん草	575	16.3	小魚類	
6	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ いちご	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム		米 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 にもやし きゅうり いちご	602	17.5	魚介類	
9	月	里芋のかき揚げうどん 牛乳 野菜のおかか和え フルーツヨーグルト	チーズ ベーコン 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節 ヨーグルト		うどん 米油 里芋 白すりごま 小麦粉 砂糖		ブロッコリー コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶	625	15.0	豆類	
10	火	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き りんごドレッシングサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 生クリーム チーズ ベーコン とり肉		米 白ごま 米油 砂糖 じゃが芋		ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン りんご 小松菜	631	17.0	海藻類	
11	水	ツナコーンピラフ 牛乳 クラムチャウダー りんご	まぐろ缶 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム		米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉		たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん セロリー りんご	616	13.2	卵類	
12	木	ごはん 牛乳 里芋チーズクロック フルーツサラダ かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 卵 とり肉 豆腐		米 米油 里芋 白すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉		たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 にんじん ねぎ 小松菜	665	15.2	魚介類	
13	金	ごはん 牛乳 八宝菜 根菜のごま汁 みかん	牛乳 豚肉 えび 大豆 みそ		米 米油 片栗粉 ごま油 里芋 白すりごま		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ もやし 大根 ごぼう みかん	591	16.6	乳類	
16	月	三色ごはん 牛乳 みぞれ汁 練馬ゆずゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 卵 のり 牛乳 豆腐 寒天		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ジュース		生姜 にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ ゆず	619	17.1	芋類	
17	火	フレンチトースト 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 人参サラダ	牛乳 卵 とり肉 生クリーム チーズ		食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 小麦粉 白ごま		たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり レモン	584	16.4	海藻類	
18	水	わかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 野菜のからし和え	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 厚揚げ		米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし	576	16.7	果物類	
19	木	カレーライス 牛乳 水菜のサラダ 紅まどんな	豚肉 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 キャベツ もやし 水菜 紅まどんな	639	12.8	豆類	
20	金	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 野菜と竹輪の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわら 竹輪 油揚げ 大豆 みそ		米 米油 白すりごま		生姜 ゆず にんじん キャベツ 小松菜 かぼちゃ ねぎ	584	19.3	きのこ類	
23	月	セルフかじきサンド 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ はれひめ	かじき 牛乳 ベーコン		丸パン 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 バター 小麦粉		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン はれひめ	569	19.1	小魚類	
24	火	ごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 枝豆入りひじきサラダ 豚汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり ひじき 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 白ごま 米油 ごま油 砂糖 こんにやく じゃが芋		にんじん もやし きゅうり コーン 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	629	15.0	果物類	
25	水	チキンライス 牛乳 鶏肉のパーベキューソース 野菜ときこのスープ オレンジゼリー-ホイップのせ	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天 ホイップクリーム		米 麦 バター 米油 砂糖		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 生姜 ねぎ りんご にんにく キャベツ しめじ コーン ほうれん草 オレングジュース みかん缶	608	16.3	種実類	

※ 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17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)	607	16.3	32.3	2.5	358	96	2.5	222	0.27	0.46	19	6.2

※ 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。