



令和7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			栄養価		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
8	水	ごはん 牛乳 松風焼き ごまポテト 七草汁風	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま じゃが芋 白すりごま 里芋	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ せり かぶ (葉)	606	16.6	小魚類					
9	木	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ にんじんケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵 生クリーム	米 麦 バター 米油 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	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	644	13.1	海藻類					
10	金	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 塩もみ野菜 白玉汁	牛乳 さわら みそ とり肉 なた	米 砂糖 白玉団子	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 小松菜 大根	585	18.6	芋類					
14	火	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ハニースラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ もやし 小松菜	622	15.4	卵類					
15	水	小豆ごはん 牛乳 たららのマヨネーズ焼き 里芋のみそがらめ 豆ふ汁	小豆 牛乳 たら みそ とり肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 もち米 米油 マヨネーズ (卵なし) 里芋 砂糖 片栗粉 焼きふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	617	17.0	種実類					
16	木	チャーハン 牛乳 フォンタンスープ おかしな目玉焼き	焼き豚 なたと 卵 牛乳 豚肉 豚ひき肉 寒天	米 麦 米油 フォンタンの皮 ごま油 砂糖	干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース 白菜 もやし にんにく 生姜 チンゲンサイ 桃缶	570	15.9	豆類					
17	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え さつま芋のみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま さつま芋	生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ 小松菜	611	17.3	果物類					
20	月	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 炒めナムル けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ	米 ごま油 ぎょうざの皮 米油 白ごま 里芋 こんにゃく	もやし ねぎ なら にんにく 生姜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根	587	14.4	乳類					
21	火	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ いちご	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン いちご	636	17.4	豆類					
22	水	練馬産長ネギの日 わかめごはん 牛乳 こまいの唐揚げ 五色和え 練馬産長ネギのみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 こまい 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ 大根 ねぎ	612	17.1	卵類					
23	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ フルーツサラダ トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉	米 パン粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 にんにく にんじん セロリー トマト缶	640	15.9	海藻類					
24	金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの昆布漬け かきたま汁 りんごゼリー	牛乳 くじら肉 塩昆布 とり肉 豆腐 卵 寒天	米 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 小松菜 りんご缶 りんごジュース	603	19.5	きのこ類					
27	月	ココアトースト 牛乳 大根ポトフ コーンともやしのサラダ みかん	牛乳 卵 豚肉 大豆 ウィンナー	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 白ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 大根 (地場) キャベツ もやし コーン みかん	604	15.8	魚介類					
28	火	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツのさっぱり和え ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 凍り豆腐 寒天	米 麦 ごま油 米油 砂糖 じゃが芋	キムチ(卵不使用) たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 ぶどうジュース	618	16.4	きのこ類					
29	水	ごはん 牛乳 ムロアジのハンバーグ 小松菜のおかか炒め 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 むろあじ 豆腐 卵 かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ にんじん もやし 小松菜 白菜	574	17.4	果物類					
30	木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃこと水菜のサラダ	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり ちりめんじゃこ	うどん 米油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし 水菜	580	17.2	種実類					
31	金	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 わかめサラダ ネーブルオレンジ	豚ひき肉 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン ネーブルオレンジ	605	13.8	小魚類					

24日〜30日 全国学校給食週間

※ 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	16.4	31.4	2.6	330	91	2.3	202	0.29	0.45	16	5.8

※ 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。