



令和7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			栄養価 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月	中華丼 牛乳 春雨サラダ きなご豆	豚肉 いか えび なたと 牛乳 いら大豆 きな粉 脱脂粉乳			米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま 春雨			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ 小松菜			590	17.2	小魚類
4火	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜のごま酢和え のっぺい汁	牛乳 まぐろ缶 卵 とり肉 油揚げ			米 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉			生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ			602	16.2	海藻類
5水	カレーピラフ 牛乳 イタリアンスープ ブルーベリーヨーグルト	ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ 卵 ヨーグルト			米 バター 米油 パン粉 砂糖 ブルーベリージャム			たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく 小松菜 ブルーベリー			600	13.9	魚介類
6木	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜の甘酢漬 すまし汁	牛乳 いわし なたと 豆腐			米 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま			きゅうり 大根 なす れんこん 生姜 にんじん 小松菜 ねぎ			567	15.8	乳類
7金	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 とり肉 生クリーム 寒天			米粉パン 米油 さつまい芋 小麦粉 バター 砂糖			セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり りんご 缶 りんごジュース			634	15.9	豆類
10月	スタミナキムチ丼 牛乳 トックスープ りんご	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵			米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま トック			にんにく 生姜 キムチ(アル不使用) たまねぎ ねぎ もやし たら にんじん 大根 小松菜 りんご			599	16.0	海藻類
12水	練馬大根スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ ぼんかん	まぐろ缶 のり 牛乳			スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油			にんにく 大根 小松菜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ ぼんかん			585	16.3	芋類
13木	ごはん 牛乳 和風コロッケ 野菜のおかか和え 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき 生クリーム 卵 かつお節 油揚げ わかめ みそ			米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉			たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 白菜			654	14.8	きのご類
14金	バエリア 牛乳 チキンヌードルスープ もやしのサラダ ココアムース	とり肉 えび いか 牛乳 ベーコン チーズ アガー 生クリーム			米 麦 米油 バター じゃが芋 マカロニ 白ごま ごま油 砂糖			にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん コーン 小松菜 もやし キャベツ			656	16.5	豆類
17月	麦ごはん 牛乳 たこ揚げ 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 はんぺん 卵 たこ かつお節 青のり 油揚げ みそ 大豆			米 麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりごま 白ごま じゃが芋			ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ			613	15.0	乳類
18火	ナン 牛乳 豆入りキーマカレー 花野菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 寒天			ナン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ぶどうジュース			607	17.4	小魚類
19水	ごまごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ ポテトサラダ 美たぐさん汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり とり肉 なたと 豆腐			米 白ごま 小麦粉 じゃが芋 米油 砂糖 こんにゃく			にんじん きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜			571	15.3	果物類
20木	カラフルピラフ 牛乳 白菜のクリームスープ はるみ	ベーコン えび 牛乳 とり肉 生クリーム			米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉			たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン 白菜 はるみ			601	14.0	卵類
21金	わかめごはん 牛乳 鮭のゆず風味 みそどれサラダ むらくも汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ 卵			米 麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉			生姜 ゆず にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜			536	19.9	種実類
25火	ひじきごはん 牛乳 肉団子入りスープ ごまポテト	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐			米 麦 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 春雨 ごま油 じゃが芋			にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜			579	16.1	魚介類
26水	ピビンバ 牛乳 チゲスープ いちご	豚ひき肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐			米 米油 砂糖 ごま油 白ごま			にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし 小松菜 白菜 キムチ(アル不使用) しめじ たら いちご			591	17.4	芋類
27木	練馬産にんじんの日 みそラーメン 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 清見オレンジ	みそ 豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき			中華めん ラード ごま油 米油 砂糖 白ごま 片栗粉			にんにく 生姜 ねぎ にんじん (地場) たまねぎ 白菜 もやし しなちく れんこん 清見オレンジ			630	17.9	きのご類
28金	ごはん 牛乳 小魚のふりかけ すき焼き風肉豆腐 わかめサラダ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 豆腐 わかめ			米 砂糖 白ごま 米油 しらたき			たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン			613	17.3	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18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)	602	16.3	31.3	2.6	353	100	2.3	204	0.26	0.46	18	5.9

※ 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。