



令和7年

献立表

光が丘秋の陽小学校

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 (%)	
3 月	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 大学芋	油揚げ えび 卵 牛乳 かまぼこ		米 麦 砂糖 米油 さつま芋 みずあめ 黒ごま		にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ		629	12.1	小魚類
4 火	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ フルーツヨーグルト	きな粉 牛乳 豚肉 ヨーグルト		コッペパン 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ みかん缶 バインアップル缶 桃缶		595	14.0	卵類
5 水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしのごま和え ピーチゼリー	牛乳 のり 豚肉 寒天		米 砂糖 米油 ごんにゃく 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 桃ジュース		610	15.4	豆類
6 木	あぶ玉丼 牛乳 <u>バリバリサラダ</u> りんご	油揚げ 卵 牛乳 わかめ ひじき		米 麦 砂糖 ワンタンの皮 米油		干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご		639	14.5	種実類
7 金	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 野菜とおかかのしょうゆ炒め すいとん	牛乳 鮭 みそ かつお節 とり肉		米 砂糖 白すりごま ごま油 白玉粉 小麦粉		生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 白菜 小松菜		569	20.0	小魚類
10 月	わかめごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 人参サラダ じゃが芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 チーズ 油揚げ わかめ みそ 大豆		米 麦 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 小松菜 ねぎ		636	16.2	きのこ類
11 火	<u>北の恵みラーメン</u> 牛乳 豆かりんとう いちご	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 みそ 大豆		中華めん 米油 バター さつま芋 片栗粉 砂糖 黒ごま		生姜 にんにく さやいんげん コーン たまねぎ ねぎ にんじん いちご		639	15.5	海藻類
12 水	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 粟米湯	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉		米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 白ごま 砂糖 米油		たまねぎ 干しいたけ 生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン チンゲンサイ		623	15.4	果物類
13 木	カレーライス 牛乳 水菜のサラダ せとか	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 せとか		636	12.6	魚介類
14 金	えびピラフ 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め シェルマカロニスープ ミルクゼリーのピーチソースかけ	えび 牛乳 ベーコン とり肉 寒天 生クリーム		米 バター 米油 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ コーン 小松菜 桃缶 レモン		609	15.3	豆類
17 月	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 うどとわかめの酢みそ和え けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 わかめ みそ とり肉 豆腐 油揚げ		米 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 米油 じゃが芋 ごんにゃく		もやし ねぎ なら にんにく 生姜 うど きゅうり ごぼう にんじん 大根		580	14.5	乳類
18 火	ツナトースト 牛乳 海藻サラダ ABCマカロニスープ オレンジゼリー	まぐろ缶 牛乳 海藻 とり肉 寒天		食パン マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ		たまねぎ パセリ レモン キャベツ にんじん 小松菜 コーン セロリー ピーマン オレンジジュース みかん缶		607	15.0	種実類
19 水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ デコボン	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム		米 麦 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 もやし きゅうり デコボン		618	17.1	海藻類
21 金	キムチチャーハン 牛乳 炒めナムル フルーツ白玉	豚肉 牛乳		米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 白玉団子		にんじん ピーマン キムチ(卵不使用) もやし 小松菜 みかん缶 桃缶 りんご缶		582	11.5	芋類
24 月	赤飯 牛乳 いかのカリント揚げ 野菜のごまみそ和え すまし汁 フロースンヨーグルト	ささげ 牛乳 いか みそ なると わかめ フロースンヨーグルト		米 もち米 黒ごま 片栗粉 米油 砂糖 白ごま		生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 みつば		615	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15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	15.1	29.6	2.4	337	89	2.1	206	0.26	0.43	17	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。

6年生リクエスト

- 5日(水)「肉じゃが」・・・主菜 1位
- 6日(木)「バリバリサラダ」・・・副菜 1位
- 11日(火)「北の恵みラーメン」・・・主食 1位
- 21日(金)「フルーツ白玉」・・・デザート 1位