

令和5年



献立表

八坂小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	中華おこわ 牛乳 生揚げと白菜の中華風スープ ミルクゼリー	焼き豚 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ アガー	米 もち米 ごま油 米ぬか油 砂糖 白ごま 白すりごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン さやえんどう にんにく 生姜 白菜 ねぎ 小松菜 みかん缶	615	16.5	31.3	2.5
8 月	あんかけ焼きそば 牛乳 卵スープ 果物 (みしょうかん)	豚肉 牛乳 とり肉 卵	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 みしょうかん	588	18.8	29.4	3.0
9 火	ピースコーンピラフ 牛乳 フジッリのソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 玄米マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく トマト缶 セロリー にんじん キャベツ 小松菜	589	14.1	29.3	3.0
10 水	油揚げと水菜のまぜご飯 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮	油揚げ かつお節 牛乳 鶏もも 厚揚げ	米 麦 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	水菜 にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ さやいんげん	578	16.0	31.6	2.0
11 木	ご飯 牛乳 つくねやき 若草ポテト 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	638	16.2	31.0	2.0
12 金	麻婆豆腐丼 牛乳 チンゲン菜ともやしのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし チンゲンサイ	581	16.8	31.3	2.6
15 月	キャロットライス 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト 豚肉	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 小松菜	553	17.2	33.4	1.8
16 火	じゃこご飯 牛乳 じゃがいものカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ	米 大麦 白ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜	608	15.3	27.4	1.9
17 水	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ キムチ(70g*~27品不使用) にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ にら もやし きゅうり	599	17.3	31.4	2.5
18 木	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 米油 米粉 ざらめ 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース もやし きゅうり	653	15.1	27.0	3.3
19 金	ご飯 (酒田) 牛乳 かつおのかりんとあけ 糸寒天サラダ えのきたけのみそ汁	牛乳 大豆 かつお 寒天 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖 米油 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	641	18.4	27.5	2.5
22 月	ご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜とさつま揚げの炒め物	牛乳 豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	米 麦 米油 しらたき 砂糖 白すりごま	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜	568	17.3	25.8	2.0
23 火	胚芽パン 牛乳 マカロニクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム	胚芽パン 米油 じゃが芋 米粉 米粉マカロニ バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	628	17.1	38.8	2.6
24 水	ご飯 (酒田) 牛乳 ししゃもの南部焼き キャベツの昆布漬 豚汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 片栗粉 白ごま 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ	598	17.5	32.1	2.2
25 木	鶏ごぼうごはん 牛乳 和風肉団子スープ キャロットオレンジゼリー	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ アガー	米 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 オレンジジュース	596	15.3	28.7	2.3
26 金	小松菜チャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 広東スープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 油 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ たまねぎ にら にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	637	16.2	32.1	2.4
29 月	キーマカレー 牛乳 アスパラとポテトのソテー	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん アスパラガス	584	16.5	28.0	1.7
30 火	練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 米粉の抹茶マフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 きな粉 豆腐	スパゲティ オリブ油 砂糖 米油 米粉 はちみつ バター	パセリ粉 大根 にんじん キャベツ きゅうり	647	15.8	37.3	2.4
31 水	ひじきご飯 牛乳 かじきの香味焼き ニラと豆腐のすまし汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 かじき 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ にら	555	22.2	22.9	2.4

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合（山形県酒田市）より購入しています。

※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19回

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

1日の平均栄養摂取量（中学年）

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)
		エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%									
中学年 平均値	603	16.8	30.4	2.4	349	95	2.5	203	0.32	0.45	14	6.5

「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク