

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	チリビーンズライス 牛乳 揚げじゃがサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 大麦 バター 米油 米粉 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶詰 キャベツ きゅうり	600	15.2	33.2	2.1
4 火	ご飯(酒田) 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ キャベツのおかか炒め 野菜の中華スープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 かつお節 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら キャベツ にんにく 生姜 もやし しめじ チンゲンサイ	577	17.8	29.8	2.3
5 水	中華丼 牛乳 春雨サラダ ★白石農園さんのとうもろこし 2年生 とうもろこし皮むき体験	豚肉 えび 牛乳 ハム	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり とうもろこし	566	16.5	23.9	2.1
6 木	ご飯(酒田) 牛乳 鯖のカレー焼き 具沢山汁 ★白石農園さんの枝豆 3年生 枝豆さやとり体験	牛乳 さば 油揚げ	米 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ 白菜 小松菜 枝豆	569	19.4	34.5	1.8
7 金	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	大豆 みそ 豚ひき肉 牛乳 寒天	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん缶詰 バインアップル缶詰 桃缶詰 ナタデココ缶詰	615	15.9	27.4	2.8
10 月	なすとトマトのスバゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト キャベツ もやし 小松菜 にんじん	564	15.6	36.1	1.8
11 火	ごまごはん 牛乳 肉と冬瓜の味噌炒め けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 黒ごま 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく	にんじん 大根 とうがん ごぼう ねぎ	567	15.7	29.4	2.2
12 水	夏野菜カレー 牛乳 わかめサラダ バインゼリー	とり肉 大豆 牛乳 わかめ アガー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶詰 なす かぼちゃ もやし きゅうり コーン バインアップル缶詰 バインアップルジュース	699	12.7	30.6	2.8
13 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 米粉 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	649	18.7	34.0	2.8
14 金	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	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	583	17.6	31.8	2.7
18 火	豆腐のあんかけ丼 牛乳 油揚げと野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	558	16.8	26.1	2.3
19 水	和風ビザトースト 牛乳 パブリカ煮 サイダーゼリー	ちりめんじゃこ のり チーズ 牛乳 豚肉 寒天	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 じゃが芋 砂糖 ジュース	にんじん たまねぎ グリンピース バインアップル缶詰	603	20.5	40.1	2.1
20 木	ガバオライス ジョア ニラともやしのスープ くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ジョア とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン レモン にんじん もやし にら 冷凍みかん	560	17.4	19.3	2.3

※ 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13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。

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)
中学年 平均値	593	16.9 (エネルギーの 13~20%)	30.6 (エネルギーの 20~30%)	2.3	367	98	2.4	213	0.33	0.43	14	6.1

「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク2学期は9月1日から給食が始まります。
献立は 「牛乳 ・ カレーピラフ ・ コーンチャウダー ・ ブドウゼリー」
を予定しています。