



献立表

令和5年

八坂小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
日	曜		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	金	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー ブドウゼリー			とり肉 牛乳 ベーコン 大豆 チーズ アガー 米 大麦 米油 バター 米粉 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー コーン パセリ粉 ぶどうジュース		624	14.7	33.0	2.3
4	月	ご飯(酒田) 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜の磯和え 切干大根とわかめの味噌汁	牛乳 豚肉 のり わかめ みそ		米 米油 片栗粉 ジャガ芋		たまねぎ 生姜 にんじん もやし 小松菜 切干大根 ねぎ		542	18.6	25.1	2.1
5	火	わかめご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごま和え	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉		米 大麦 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 白すりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 キャベツ		573	16.9	26.4	2.3
6	水	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ キャベツのスープ煮	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ ベーコン とり肉 いんげん豆		黒砂糖パン ジャガ芋 米油 バター 米粉		にんにく たまねぎ なす トマトピューレ にんじん キャベツ		567	17.4	39.0	2.3
7	木	カリカリ梅ごはん 牛乳 焼きししゃも ぐる煮	牛乳 ししゃも とり肉 厚揚げ		米 大麦 ごま油 白ごま こんにゃく 砂糖 里芋		カリカリ梅刻み 枝豆 にんじん 干しいたけ 大根		549	17.9	31.0	2.0
8	金	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 沢煮碗			牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 米 もち米 バター 米粉 片栗粉 ごま油		コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 大根 たけのこ もやし 小松菜		567	16.2	26.3	2.2
11	月	きつねうどん 牛乳 豆かりんとう	油揚げ とり肉 牛乳 大豆		うどん 砂糖 米油 さつまいも 片栗粉 黒ごま		にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜		609	16.7	35.5	1.8
12	火	ハッシュドポーク 牛乳 小松菜とベーコンのソテー くだもの	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 ベーコン		米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ バター 米粉		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ 小松菜 果物		657	13.9	31.1	1.7
13	水	ご飯(酒田) 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 小松菜のおひたし	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉		米 砂糖 米油 片栗粉		生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース 小松菜 えのきたけ		568	16.5	31.4	1.6
14	木	炒飯 牛乳 コボウチップス トックスープ	豚肉 牛乳 豆腐		米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 トック ごま油		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ		567	13.7	27.5	2.5
15	金	ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら かきたまきのこ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 卵		米 砂糖 ごま油 片栗粉		ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ 小松菜		615	19.6	31.9	2.3
19	火	鶏飯 牛乳 もやしのごま酢あえ からいもねったば(さつま芋もち)	とり肉 卵 のり 牛乳		米 大麦 米油 砂糖 ごま油 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター		にんじん 干しいたけ つば煮け あさつき 小松菜 もやし きゅうり		600	16.3	24.2	2.6
20	水	ご飯(酒田) 牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ		米 米油 しらたき 砂糖 白ごま		たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 大根		560	16.8	26.2	1.4
21	木	あんかけチャーハン 牛乳 もちもちポテト	焼き豚 豚肉 牛乳 チーズ		米 大麦 ごま油 米油 片栗粉 ジャガ芋		生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ		579	14.0	29.7	2.2
22	金	萩の花ご飯 牛乳 揚げ豆腐 キャベツのおかか炒め 里芋の味噌汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 青のり かつお節 油揚げ 大豆 みそ		米 黒米 米油 米粉 砂糖 ごま油 里芋		枝豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		571	17.9	29.8	2.8
25	月	ご飯(酒田) 牛乳 じゃが麻婆 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉 厚揚げ		米 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ しめじ もやし チンゲンサイ		569	16.4	28.3	2.3
26	火	ご飯 牛乳 畑のお肉の揚げ団子 ひじきのしぐれ煮 ごまみそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ みそ		米 大麦 ジャガ芋 米粉 米油 砂糖 こんにゃく 白すりごま		生姜 しそ にんじん ごぼう 枝豆 大根 たまねぎ えのきたけ かぼちゃ		581	14.7	30.1	2.0
27	水	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ かぼちゃの肉野菜煮 野菜のからし風味和え	牛乳 しらす干し 刻み昆布 かつお節 豚肉		米 大麦 白ごま 砂糖 米油 ごま油		生姜 にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん 干しいたけ もやし 小松菜		550	18.0	23.4	2.2
28	木	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ		食パン マーガリン はちみつ 砂糖 米油 ジャガ芋 バター		レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 パセリ粉 キャベツ コーン ほうれん草		563	17.0	39.3	2.4
29	金	ご飯 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 みたらし団子			牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐 米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 白玉団子		にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん なめこ 大根 小松菜 ねぎ		651	15.0	21.8	3.0

※ 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。

※ 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。

※ 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20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)
中学年 平均値	583	16.4 〔エネルギーの 13～20%〕	29.5 〔エネルギーの 20～30%〕	2.2	347	101	2.3	233	0.31	0.44	13	6.2



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク