



献立表

八坂小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	3学期始業式							
10	水	コメッコハヤシライス 牛乳 フルーツヨーグルト	とり肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ パインアップル缶詰 桃缶詰 みかん缶詰	576	13.5	21.3	1.7
11	木	ご飯(酒田) 牛乳 松風焼き 三色ひたし 白玉団子汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 米粉 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 大根 しめじ 小松菜	608	18.6	27.4	2.2
12	金	ご飯 牛乳 のりふりかけ じゃがいものそぼろ煮 三色みそ炒め	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 白ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	579	16.4	24.7	2.0
15	月	チキンライス 牛乳 フリッツ ベジマカロニスープ	とり肉 牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 バター じゃが芋 片栗粉 米粉 玄米マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 ほうれん草	621	14.8	28.0	2.8
16	火	ご飯(酒田) 牛乳 ぎせい豆腐 じゃこと野菜のあえもの かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 米粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	618	19.3	31.0	2.2
17	水	黒砂糖パン 牛乳 ツナとブロッコリーの豆乳グラタン 野菜スープ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ 豚肉	黒砂糖パン じゃが芋 米油 砂糖 米粉	たまねぎ コーン ブロッコリー パセリ粉 セロリー にんにく にんじん キャベツ ほうれん草	585	19.3	36.0	2.8
18	木	ご飯(酒田) 牛乳 れんこん入りつくね蒸し ピリからもやし 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 片栗粉 米粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 干しいたけ にんじん れんこん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜	561	17.2	27.0	2.5
19	金	★練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 果物	豚肉 牛乳 とり肉 高野豆腐	米 ごま油 白ごま 米油 砂糖 じゃが芋	キムチ ★練馬たくあん たまねぎ にんじん グリンピース くだもの	648	17.2	30.0	3.0
22	月	ご飯 牛乳 ずき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 大麦 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	571	16.6	25.8	1.6
23	火	そぼろ丼 牛乳 芋煮	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	553	18.4	29.3	1.8
24	水	★スバゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ ★キャロットマフィン	豚ひき肉 大豆 牛乳 きな粉	スバゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉 バター	にんにく 生姜 ★にんじん(地場) たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん りんごジュース	661	15.1	34.7	1.8
25	木	ご飯 牛乳 ししゃもの焼き南蛮漬け 豆腐団子汁	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 白すりごま 白玉粉	にんにく 生姜 もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	586	16.1	26.7	2.1
26	金	ご飯(酒田) 牛乳 ゼリーフライ 小松菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 ベーコン おから とり肉 豆腐	米 じゃが芋 米油 米粉 砂糖 白すりごま こんにゃく 里芋 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	610	13.5	29.4	2.5
29	月	家常豆腐丼 牛乳 青菜の中華スープ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ もやし チンゲンサイ	562	18.8	31.7	2.7
30	火	ご飯(酒田) 牛乳 クジラのたつたあげ 白菜のぼん酢和え みそけんちん汁	牛乳 くじら肉 とり肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ねぎ	598	19.1	25.7	2.1
31	水	カレーライス 牛乳 にんじンドレッシングサラダ りんごゼリー	とり肉 レンズ豆 牛乳 ハム アカー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 りんごジュース	666	12.7	30.0	1.5

※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16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	600	16.6 〔エネルギーの 13~20%〕	28.7 〔エネルギーの 20~30%〕	2.2	357	102	2.5	240	0.27	0.44	15	6.3



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク