

令和6年

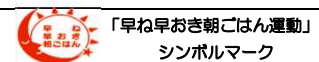


献立表

八坂小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
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
2月					
3	火	○ カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー パインゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 大豆 豆乳 アガー	米 大麦 米ぬか油 米粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー コーン パセリ粉 パインアップル缶
4	水	○ ご飯(酒田) 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら かきたまきのご汁	牛乳 さば みそ 豚肉 卵	米 砂糖 ごま油 ごま 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
5	木	○ 豆腐のあんかけ丼 牛乳 もちもちポテト	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 枝豆 コーン
6	金	○ ピザトースト 牛乳 フレンチサラダ マカロニスープ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米ぬか油 砂糖 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜
9	月	○ どうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 白菜ともやしのごま酢和え 沢煮椀	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 米粉 片栗粉 ごま油 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま	コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 たけのこ
10	火	○ ご飯(酒田) 牛乳 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 キャベツのおかか和え	牛乳 みそ 大豆 とり肉 厚揚げ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 里芋	ごぼう 生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし
11	水	○ きつねうどん 牛乳 豆かりんとう 果物(ぶどう)	油揚げ とり肉 牛乳 大豆	うどん 砂糖 米ぬか油 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 ぶどう
12	木	○ カラフルピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜スープ	とり肉 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 豚肉	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 ジャガ芋	たまねぎ 赤ピーマン コーン グリンピース パセリ粉 にんじん キャベツ ほうれん草
13	金	○ ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	米 米ぬか油 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
16月					
17	火	○ ご飯(酒田) 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 お月見団子	牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐 きな粉	米 米ぬか油 里芋 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう なめこ 大根 小松菜 ねぎ
18	水	○ 黒砂糖パン 牛乳 白身魚のプロバンス風 レンズ豆のスープ	牛乳 シルバー ベーコン レンズ豆	黒砂糖パン 米ぬか油 米粉 オリーブ油 砂糖 ジャガ芋	にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜
19	木	○ 秋の花ご飯 牛乳 搾製豆腐 キャベツのおかか炒め 味噌汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 もち米 赤米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ごま油	枝豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 かぼちゃ ねぎ
20	金	○ ご飯(酒田) 牛乳 ししゃもフライ ひじきサラダ ごまみそ汁	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 白すりごま	にんじん もやし きゅうり 枝豆 コーン 大根 たまねぎ えのきたけ かぼちゃ
23月					
24	火	○ ご飯 牛乳 ヘルシーハンバーグ 千草和え 五目汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉	米 大麦 米粉 砂糖 白ごま 片栗粉	たまねぎ しめじ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜
25	水	○ ハッシュドポーク 牛乳 カラフルサラダ 果物(梨)	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 米粉 はちみつ	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 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン なし
26	木	○ 炒飯 牛乳 ゴボウチップス トックスープ	焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 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
27	金	○ マーボー焼きそば 牛乳 炒めナムル ぶどうゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 アガー	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ なら もやし 小松菜 ぶどうジュース
30	月	○ 鯉の炊込ご飯 牛乳 生揚げと大根の煮もの 野菜ののり和え	かつお 牛乳 厚揚げ 鶏もも のり	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 ねぎ 大根 さやいんげん 小松菜 白菜 にんじん もやし

※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18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	594	16.4 (エネルギーの 13~20%)	30.4 (エネルギーの 20~30%)	2.2	348	103	2.5	213	0.26	0.42	13	5.5