

令和5年7月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) さわらの照り焼き かみなり汁	精白米	サラダ油	さわら・油揚げ 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ・根深ねぎ	613
		胚芽ふりかけ 上白糖 じゃがいも						27.6
2	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	中華めん	ごま油 油	豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし もやし・きくらげ・にんにく しょうが・にがうり	590
		でん粉・じゃがいも						25.0
3	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・麦・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	牛肉	牛乳・スキムミルク 牛乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり	613
								18.9
4	米粉パン 牛乳 白桃ジャム さけのバルサミソースかけ ミネストローネ	米粉パン	サラダ油 オリーブオイル	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・セロリー・にんにく	593
		清水白桃ジャム 小麦粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも						29.3
5	ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米	サラダ油	若どり・中みそ かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん・オクラ	こんにやく・ごぼう・しょうが たまねぎ 冷凍みかん	603
		上白糖 そうめん						22.7
6	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのいそあえ	精白米・黒砂糖	サラダ油	豚肉・さつまあげ 厚揚げ	牛乳 細切昆布	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ・きゅうり	586
		じゃがいも・でん粉						24.2
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのごまあえ	うどん	いりごま 油	いか・大豆・卵	牛乳 干ひじき	葉ねぎ かぼちゃ・にんじん チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ もやし	585
		小麦粉・でん粉 上白糖						21.8
8	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイン)	精白米・麦 黒砂糖	サラダ油 ごま油	豚肉 厚揚げ・花かつお	牛乳	にんじん	こんにやく・しょうが キャベツ・たまねぎ もやし・にがうり・にんにく 冷凍パイン	625
								28.5
9	胚芽パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	胚芽パン	マヨネーズ サラダ油	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	602
		じゃがいも						29.3
10	あなごのひつまぶし 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの(冷凍みかん)	精白米・上白糖	サラダ油	あなご	牛乳 ちりめんじゃこ・わかめ	みつば	ごぼう・根深ねぎ きゅうり・もやし 冷凍みかん	593
								23.7
11	ごはん 牛乳 春巻 中華炒め	精白米	油 ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	607
		春巻 じゃがいも						17.9
12	トマトスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	若どり・ベーコン	牛乳	にんじん・トマト ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	587
		上白糖						24.7
13	ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆ揚げ 冬瓜のみそ汁 枝豆	精白米	油	あじ 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	にんにく たまねぎ・とうがん えだまめ	602
		でん粉 じゃがいも						26.2
14	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 コーンスープ	米粉パン・上白糖	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・クリームコーン	588
		じゃがいも						24.1