

令和5年8・9月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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 さわらの香味焼き とうふのみそ汁	精白米・じゃがいも	サラダ油	さわら・豆腐 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・えのきたけ	587
								27.1
2	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 パスタスープ	米粉パン・マカロニ じゃがいも	サラダ油	荒挽ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	606
								26.9
3	ごはん 牛乳 肉じゃが 煮干しのり味	精白米・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・さつまあげ	牛乳・青のり粉 かえりちりめん	にんじん	こんにやく・たまねぎ えだまめ	592
								24.0
4	ごはん 牛乳 納豆 あじのごまだれかけ 冬瓜汁	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油・いりごま	納豆・あじ 白みそ・中みそ 油揚げ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	587
								28.2
5	塩ラーメン 牛乳 とうもろこし くだもの(ぶどう)	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ キャベツ・もやし・きくらげ にんにく・ぶどう	576
								25.6
6	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め もずくのみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米・黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・豆腐 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳・もずく	さやいんげん にんじん・青にら	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ 冷凍みかん	601
								22.4
7	米粉パン 牛乳 白いんげん豆のケチャップ煮 ミックスフルーツ	米粉パン じゃがいも 白いんげん豆 黒砂糖・カットゼリー	サラダ油	ミニウインナー	牛乳	にんじん・トマト ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・パインチビット みかん缶・黄桃缶	602
								22.4
8	麦ごはん 牛乳 赤魚の四川だれ 汁ビーフン	精白米・麦・でん粉 上白糖・ビーフン じゃがいも・でん粉	油・ごま油	赤魚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ きくらげ	598
								22.5
9	ツナそぼろごはん 牛乳 いとこ煮	精白米・上白糖 白玉餅・小豆 黒砂糖	サラダ油	まぐろ油漬	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・干しいたけ しょうが	634
								21.6
10	ジャージャーめん 牛乳 蒸ししゅうまい	ソフトめん・上白糖 でん粉	ごま油	豚肉・中みそ 赤みそ・焼売	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく しょうが	617
								29.8
11	ごはん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ キャベツの煮びたし	精白米・でん粉	油	シルバー・平天 油あげ・花かつお	牛乳	にんじん こまつな	ゆかり・キャベツ・しめじ	586
								24.8
12	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 豆乳スープ	黒糖パン・上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・豚肉 豆乳	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ・パセリ にんじん チンゲンサイ	なす・たまねぎ・キャベツ クリームコーン	645
								26.3
13	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 魚そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉・かまぼこ 豆腐	牛乳・昆布	ピーマン にんじん・みつば	たまねぎ・しょうが 冷凍みかん	594
								25.3
14	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 ごま酢あえ	精白米・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油・いりごま	若どり・油あげ 大豆	干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう 干しいたけ・キャベツ	592
								23.7
15	しょうゆラーメン 牛乳 えびとじゃがいものお好み揚げ	中華めん じゃがいも 上白糖	ごま油・油	焼豚	牛乳・えび唐揚 青のり粉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・キャベツ とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが	603
								25.2
16	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	精白米・パン粉 上白糖	サラダ油	牛肉・テンペ	牛乳	にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく・冬瓜シロップ漬 キャベツ	602
								22.1
17	米粉パン 牛乳 アプリコットジャム さけのエスカベージュ ベーコンスープ	米粉パン・小麦粉 アプリコットジャム 上白糖・じゃがいも	サラダ油	さけ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン パセリ 黄ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ	646
								31.3
18	麦ごはん 牛乳 手作り梅ひじきふりかけ 厚揚げのみそ煮 くだもの(なし)	精白米・麦・上白糖	いりごま・サラダ油	豚肉・厚揚げ 中みそ	牛乳・干ひじき	にんじん さやいんげん	ねり梅・たまねぎ・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・なし	627
								22.7
19	ごはん 牛乳 若どりの薬味あえ すまし汁	精白米・でん粉 上白糖・じゃがいも	油	若どり・かまぼこ 豆腐	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ	597
								21.4
20	クリームスパゲティ 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	ベーコン・いか	牛乳・生クリーム	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ・クリームコーン マッシュルーム・キャベツ きゅうり・えだまめ	585
								26.0
21	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 五目きんぴら くだもの(ぶどう)	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ごま油	さわら・平天	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう・たけのこ・ぶどう	585
								24.8
22	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 ビーンスープ	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ロースハム・若どり ミックス豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	585
								28.4
23	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	精白米・でん粉 黒砂糖・じゃがいも	油	いわし・厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ・なす	607
								23.4
24	牛丼 牛乳 即席づけ くだもの(なし)	精白米・上白糖	サラダ油・いりごま	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ・しょうが だいこん漬・なし	591
								20.4
25	かやくうどん 牛乳 月見だんご	うどん・白玉だんご 上白糖	サラダ油	豚肉・かまぼこ きな粉	牛乳・昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう えのきたけ・根深ねぎ	585
								22.7