

令和5年10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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	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・キャベツ・なし	591
								20.4
2	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
3	麦ごはん 牛乳 親子煮 おひたし	精白米・麦・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油	若どり・卵・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ	605
								24.4
4	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム さけのムニエル ごぼうサラダ	米粉パン・ブルーベリージャム・小麦粉・じゃがいも・上白糖	いりごま・ねりごま・サラダ油	さけ	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	648
								31.5
5	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ	精白米・上白糖・トック・じゃがいも	ごま油	豚肉・ベーコン	牛乳	青にら・にんじん・チンゲンサイ	白菜キムチ・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし	585
								22.9
6	とりめし 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・でん粉・黒砂糖・じゃがいも	油	若どり・ゆば	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ・えのきたけ	631
								23.8
7	ミートソースめん 牛乳 みかんサラダ	ソフトめん・上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・みかん缶	608
								26.0
8	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけのっぺい	精白米・さといも・上白糖・でん粉	サラダ油・ごま油	さわら・白みそ・中みそ・若どり・平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・根深ねぎ・こんにやく・だいこん・ごぼう・しめじ	608
								27.6
9	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	米粉パン・じゃがいも・パン粉	マヨネーズ・サラダ油	まぐろ水煮・ベーコン・卵	牛乳・粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	577
								27.6
10	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 切り干し大根のみそ汁	精白米・上白糖・じゃがいも	油・サラダ油	ちくわ・おから・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・ままかり	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ・切干しだいこん・はくさい・根深ねぎ	609
								23.7
11	ごはん 牛乳 含め煮 もやしのあえもの	精白米・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき・高野豆腐	牛乳	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・もやし	591
								23.8
12	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	中華めん・ホットケーキ粉・米粉・栗	ごま油	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	610
								26.2
13	ちらしずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	精白米・上白糖・白玉麩・じゃがいも	油	あなご・いか天ぷら・赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・さやいんげん・葉ねぎ	ちらしずしの具・ごぼう・干しいたけ・れんこん・たまねぎ・だいこん・なめこ	606
								20.4
14	胚芽パン 牛乳 ミートボールのスープ煮 ビーンズサラダ	胚芽パン・じゃがいも・上白糖	サラダ油	ミートボール・ミックス豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ	627
								26.7
15	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き きのこけんちん汁 くだもの(みかん)	精白米・さといも	サラダ油・ごま油	さんま・ちくわ・絞り豆腐	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう・生しいたけ・しめじ・根深ねぎ・みかん	607
								23.1
16	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ 杏仁豆腐	精白米・上白糖・でん粉・緑豆春雨・じゃがいも・フルーツ杏仁風プリン	ごま油	豚肉・ベーコン	牛乳	ピーマン・にんじん・青にら	たけのこ・たまねぎ・もやし	599
								23.8
17	みそうどん 牛乳 ふかしいも	うどん・さつまいも	ごま油	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・しょうが	631
								23.0
18	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	精白米・胚芽ふりかけ・小麦粉・でん粉・上白糖	油・ごま油・ローストアーモンド	ちくわ・卵	牛乳・青のり粉・ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	601
								22.9
19	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	米粉パン・白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ	589
								27.0
20	麦ごはん 牛乳 あじの南部焼き 白玉汁 くだもの(みかん)	精白米・麦・上白糖・白玉餅	いりごま・サラダ油	あじ・かまぼこ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・みかん	624
								25.7
21	ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ	精白米・じゃがいも・強力麩・黒砂糖	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・根深ねぎ・キャベツ・ゆかり	590
								22.9
22	チャーシューめん 牛乳 カミカミポテト	中華めん・でん粉・じゃがいも	ごま油・油	焼豚・大豆	牛乳・かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	587
								24.9
23	セルフたごごはん 牛乳 豚汁	精白米・上白糖・さといも	サラダ油・ごま油	たご・油あげ・豚肉・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ・こんにやく・だいこん・はくさい	586
								27.6
24	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー だいこんサラダ	米粉パン・さつまいも・上白糖	ホワイトルウ・バター・サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム・だいこん・キャベツ	591
								23.7