

令和6年4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

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	献立未登録日							
2	五目うどん 牛乳 お好み豆	うどん さつまいも・上白糖	ごま油 油	若どり・かまぼこ いり黒大豆	昆布 牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ ごぼう・しめじ	616
								23.8
3	ごはん 牛乳 白身魚の香味焼き わかめのみそ汁	精白米 じゃがいも	いりごま・サラダ油	シルバー 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	590
								27.3
4	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 牛肉となすのケチャップ煮 グリーンサラダ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・なす マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	631
								25.0
5	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ワンタンスープ	精白米 上白糖・でん粉 ワンタン皮・じゃがいも	ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・キャベツ もやし	586
								24.5
6	ごはん 牛乳 さわらのからあげ ゆばのすまし汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	さわら 豆腐・ゆば	牛乳 昆布	にんじん・みつば	たまねぎ しょうが	591
								25.1
7	みそラーメン 牛乳 じゃがいもの華風あえ 一口ゼリー	中華めん じゃがいも・上白糖 ぶどうゼリー	ごま油	豚肉・かまぼこ・中みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが	585
								27.2
8	ごはん 牛乳 いり豆腐 即席づけ	精白米 じゃがいも・上白糖	いりごま ごま油	若どり・絞り豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ だいこん漬・キャベツ	601
								24.9
9	黒糖パン 牛乳 あじのハーブ焼き マカロニスープ	黒糖パン マカロニ・じゃがいも	サラダ油	あじ ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	587
								29.5
10	赤飯 牛乳 ごま塩 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの(いちご)	赤飯 でん粉・小麦粉 じゃがいも・上白糖	ごま塩 油 サラダ油	むきえび 牛肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・さやえんどう	たまねぎ・たけのこ・ごぼう いちご	602
								24.8
11	カレーライス 牛乳 あまなつかんサラダ	精白米・麦 じゃがいも 上白糖	カレールー・サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり・甘夏柑缶	614
								20.5
12	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	うどん 白玉だんご・上白糖		若どり・油あげ きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	山菜・たまねぎ・えのきたけ 抹茶	606
								23.4
13	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの(カラマンダリン)	精白米 でん粉	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉・うずら卵・平天	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・しょうが カラマンダリン	614
								21.7
14	レーズンパン 牛乳 さけのムニエル とうふスープ	レーズンパン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	さけ ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ	602
								31.2
15	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) 含め煮 切り干し大根の酢のもの	精白米・麦 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 ひじきふりかけ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ・もやし きゅうり・切干しだいこん	626
								24.6
16	いかの揚げ煮丼 牛乳 キャベツのみそ汁	精白米・でん粉 上白糖・じゃがいも	油	いか・厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	607
								24.9
17	クリームスパゲティ 牛乳 ツナサラダ ミニトマト	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	ホワイトルー ポターージュ サラダ油	若どり まぐろ水煮	生クリーム 牛乳	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・しめじ クリームコーン キャベツ	598
								27.0
18	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	精白米・上白糖	サラダ油 ごま油	さわら・白みそ 豚肉・油あげ	牛乳	にんじん・みつば	さんしょう・たけのこ ごぼう・たまねぎ 干しいたけ	595
								28.0
19	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 もち麦のスープ	米粉パン もち麦・じゃがいも	サラダ油	荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・ま	594
								26.3

基本献立 食育の日