

令和7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 フルーツ蒸しまん	うどん ホットケーキ粉 上白糖	ごま油 サラダ油	豚肉・平天 豆乳	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ こんにやく・たまねぎ 干しぶどう	633	21.2	
3	ごはん 牛乳 若どりの薬味あえ キャベツのみそ汁	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも	油	若どり・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな 根深ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ	613	22.9	
4	米粉パン 牛乳 牛肉となすのケチャップ煮 グリーンサラダ	米粉パン 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	587	23.8	
5	ごはん 牛乳 さわらのから揚げ 沢煮碗	精白米 でん粉	油 ごま油	さわら 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ しょうが・たまねぎ たけのこ・ごぼう	601	23.9	
6	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	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 こまつな さやいんげん	585	23.3	
7	もやしラーメン 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	豚肉・かまぼこ 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・もやし しょうが	612	25.2
8	麦ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め わかめのみそ汁	精白米・麦 上白糖 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 生わかめ	さやいんげん にんじん	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ	597	23.6
9	黒糖パン 牛乳 あじのムニエル 野菜スープ	黒糖パン 小麦粉 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	589	28.9
10	ごはん 牛乳 揚げししゃも 春野菜の煮物	精白米 でん粉 じゃがいも・上白糖	油 サラダ油	若どり	牛乳 子持ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ ごぼう	585	22.9
11	カレーライス 牛乳 あまなつかんサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールー サラダ油	豚肉	牛乳 調理牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ アップルソース キャベツ・甘夏柑缶	624	17.8
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	牛乳	にんじん・葉ねぎ 山菜・たまねぎ 抹茶	598	23.3	
13	赤飯 牛乳 ごま塩 若どりの金山寺みそ焼き すまし汁	赤飯 じゃがいも	ごま塩 サラダ油	若どり・豆腐 金山寺みそ	牛乳 昆布	にんじん しょうが たまねぎ	585	24.8	
14	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	荒挽ウインナー 若どり・豆乳	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	586	27.0
15	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	精白米 黒砂糖・でん粉 じゃがいも 上白糖	ごま油	豚肉 押し豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ しょうが・もやし	616	23.8
16	とりめし 牛乳 若竹汁	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	若どり かまぼこ	牛乳 生わかめ	にんじん しょうが・たまねぎ たまねぎ・たけのこ	633	22.3	
17	クリームサブゲティ 牛乳 ツナサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルー サラダ油	若どり まぐろ水煮	牛乳 調理牛乳	にんじん・こまつな たまねぎ クリームコーン キャベツ	587	26.5	
18	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	精白米 上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	豚肉 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん 青にら	たまねぎ・しょうが	585	26.7
19	レーズンパン 牛乳 若どりのスパイス焼き マカロニスープ	レーズンパン マカロニ じゃがいも	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	593	26.1
20	ごはん 牛乳 いり豆腐 即席づけ	精白米 じゃがいも 上白糖	ごま油 いりごま	若どり 絞豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ だいこん漬・キャベツ	585	24.0

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。