令和7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 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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		
		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
		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
1	ごはん 牛乳 ふりかけ(おかか) 蒸ししゅうまい 中華炒め	精白米	ごま油	ふりかけ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ	601
		じゃがいも・でん粉		焼売			たけのこ・もやし	20.7
2	えびカツバーガー(えびカツ) 牛乳 野菜スープ	米粉パン	油	えびカツ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	585
		じゃがいも	タルタルソース				しめじ	25.6
3	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き きのこけんちん汁	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	根深ねぎ・しょうが	585
		じゃがいも	ごま油	油あげ・絞豆腐			だいこん・ごぼう しめじ・生しいたけ	24.6
4	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	精白米	ごま油	豚肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	610
		じゃがいも・黒砂糖			茎わかめ	チンゲンサイ	きくらげ・しょうが	19.7
5	かやくうどん 牛乳 月見だんご	うどん	サラダ油	若どり・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	594
		白玉だんご・上白糖		きな粉	昆布		えのきたけ・根深ねぎ	22.5
6	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり みそ汁	精白米・上白糖	油	おから・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく	586
		じゃがいも	サラダ油	中みそ・赤みそ	ままかり	こまつな	たまねぎ・はくさい	21.9
7	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム ささみのバジルソース焼き ごぼうサラダ	米粉パン	マヨネーズ	ささみ	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり	588
		ブルーベリージャム	いりごま・ねりごま					29.8
8	親子丼 牛乳 おかかあえ	精白米・麦		若どり・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	598
		上白糖		ちくわ・高野豆腐		さやいんげん	もやし・キャベツ	26.9
9	ごはん 牛乳 酢豚 めかぶスープ	精白米	油・ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ	594
		でん粉・上白糖		ベーコン	めかぶ	青にら	たけのこ	20.7
10	ミートソースめん 牛乳 みかんサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	若どり・豚肉	牛乳	にんじん・トマト水煮	たまねぎ・エリンギ	612
		上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	キャベツ・みかん(袋)	25.9
11	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ アーモンド入りひじきの五目あえ	精白米	油	ちくわ・卵	牛乳	にんじん・こまつな	もやし	586
		小麦粉・でん粉	ごま油		青のり粉			21.9
12	レーズンパン 牛乳 あじのカレームニエル ベーコンスープ	レーズンパン	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	586
		小麦粉		ベーコン		チンゲンサイ		28.2
13	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ炒め 赤だし	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ	596
		塩こうじ		油あげ・赤みそ			なめこ	24.1
14	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの(りんご)	精白米・麦	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	618
		じゃがいも・強力麩					はくさい・根深ねぎ	21.5
15	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	中華めん	ごま油	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	636
		ホットケーキ粉	サラダ油	豆乳			もやし・しょうが	25.7
16	いかの揚げ煮丼 牛乳 打ち豆汁	精白米・でん粉	油	いか	牛乳	にんじん	たまねぎ	635
		上白糖		打ち豆・油あげ			だいこん	26.3
17	胚芽パン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	胚芽パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	609
		じゃがいも		荒挽ウインナー		チンゲンサイ	だいこん・きゅうり	25.7
18	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き いももち汁	精白米	サラダ油	さんま	牛乳	にんじん	だいこん・たまねぎ	587
		いももち			昆布		しめじ・根深ねぎ	20.5
19	ごはん 牛乳 若どりとピーマンのオイスターソース炒め 春雨スープ	精白米・上白糖	ごま油	若どり	牛乳	ピーマン	たけのこ	585
		でん粉・緑豆春雨		ベーコン		にんじん	たまねぎ・もやし	22.3
20	きのこスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん	ホワイトルウ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	602
		じゃがいも	サラダ油				エリンギ	23.9
21	ごはん 牛乳 いわしの薬味だれかけ のっぺい	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん	根深ねぎ・しょうが	633
		でん粉・上白糖	ごま油	若どり・平天		さやいんげん	こんにゃく・だいこん	25.4
22	やきそばサンド 牛乳 とうふスープ	米粉パン・乾めん	サラダ油	豚肉・粉かつお	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし	603
		じゃがいも		豆腐	青のり粉	チンゲンサイ	つけしょうが	24.1
23	セルフたごはん 牛乳 さつま汁	精白米・上白糖	サラダ油	たご・油あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう	590
		さつまいも		ちくわ・若どり		さやいんげん	干しいたけ	23.7
24	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢あえ くだもの(みかん)	精白米	いりごま・ごま油	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん	こんにゃく・れんこん	623
		じゃがいも・上白糖		高野豆腐	わかめ		干しいたけ・しょうが	25.0
25	チャーシューめん 牛乳 いもかりんとう	中華めん	ごま油	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	593
		さつまいも・上白糖	油				もやし・しょうが	22.3

基本献立 食育の日

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。