

令和8年6月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） よくかんで食べる習慣を身につけよう

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 厚揚げの中華煮 くらげともやしのあえもの	精白米	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	605
		じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖		生くらげ		チンゲンサイ	きくらげ・しょうが もやし・きゅうり	19.8
2	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆	うどん	サラダ油	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	594
		上白糖		いり大豆・きな粉	牛乳		えのきたけ	27.1
3	麦ごはん 牛乳 ちぬの南蛮づけ 千両なすのみそ汁	精白米・麦	油	チヌ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・なす	595
		上白糖 じゃがいも		豆腐 中みそ・赤みそ				22.8
4	ツナサンド 牛乳 クリームスープ	米粉パン	マヨネーズ	まぐろ水煮	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ	629
		じゃがいも	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油		スキムミルク 調理牛乳	チンゲンサイ	とうもろこし クリームコーン	28.6
5	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	精白米	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす	620
		上白糖・でん粉 緑豆春雨		赤みそ			たけのこ・しょうが きゅうり	19.5
6	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き すまし汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	593
		塩こうじ じゃがいも		豆腐	昆布		冷凍みかん	23.0
7	チャーシューめん 牛乳 カミカミポテト	中華めん	ごま油	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	626
		でん粉・じゃがいも	油	大豆	かえりちりめん		もやし・きくらげ 根深ねぎ・しょうが	25.4
8	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	精白米・じゃがいも	ハヤシルウ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・とうもろこし	603
		上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	キャベツ きゅうり	17.2
9	胚芽パン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	胚芽パン	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	579
		小麦粉・上白糖 じゃがいも		中みそ ベーコン			しょうが・アップルソース キャベツ・エリンギ	29.6
10	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め とうふスープ	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	ピーマン	たけのこ・たまねぎ	604
		上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	豆腐		にんじん・こまつな	キャベツ	20.3
11	ごはん 牛乳 うま煮 梅かつおあえ	精白米	サラダ油	若どり・さつまあげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・たけのこ	588
		じゃがいも・上白糖		高野豆腐 花かつお		さやいんげん	干しいたけ・もやし キャベツ・ねり梅	25.4
12	あっさりうどん 牛乳 かきあげ いそあえ	うどん	いりごま	いか・大豆	牛乳	葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ	585
		小麦粉・でん粉	油	卵	干ひじき 細切昆布	かぼちゃ・にんじん	キャベツ・きゅうり	21.7
13	そぼろごはん 牛乳 みそ汁	精白米・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	さやいんげん	たまねぎ・ごぼう	596
		じゃがいも		豆腐 中みそ・赤みそ		にんじん	干しいたけ・しょうが えのきたけ・根深ねぎ	23.2
14	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム 若どりと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす	631
		いちごジャム じゃがいも 上白糖				トマト トマトケチャップ	えだまめ だいこん・きゅうり	25.4
15	麦ごはん 牛乳 あじの香味焼き 五目きんぴら	精白米・麦	サラダ油	あじ	牛乳	葉ねぎ	しょうが・こんにゃく	592
		じゃがいも・上白糖	ごま油	焼豚		にんじん・ピーマン	ごぼう・たけのこ	25.1
16	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく・しょうが	622
		黒砂糖	ごま油	厚あげ・花かつお			にがり・たまねぎ もやし・キャベツ 冷凍パイ	26.7
17	海鮮ラーメン 牛乳 春巻	中華めん	ごま油	えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	616
		春巻	油			チンゲンサイ	もやし・とうもろこし にんにく・しょうが	27.6
18	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ	精白米・パン粉	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・干しぶどう	635
		上白糖			茎わかめ・わかめ	トマトケチャップ	キャベツ・きゅうり	22.0
19	ココアパン 牛乳 若どりのマーマレード焼き もち麦のスープ	ココアパン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	587
		マーマレード もち麦・じゃがいも						26.1
20	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	精白米	サラダ油	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう	589
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		大豆	干ひじき	さやいんげん	もやし・キャベツ	22.1
21	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ いももち汁	精白米	油	いわし・卵	牛乳	しその葉	ねり梅	624
		小麦粉・パン粉 いももち			昆布	にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ しめじ	23.4
22	トマトスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	若どり	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	616
		上白糖	サラダ油	ミックス豆		ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー	キャベツ・きゅうり	27.6
23	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き かみなり汁 青りんごゼリー	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	根深ねぎ・しょうが	634
		じゃがいも 青りんごゼリー		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ			こんにゃく・たまねぎ	24.1
24	豚肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 サマースープ	米粉パン・上白糖	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	622
		じゃがいも コーンスターチ		ベーコン			レタス・とうもろこし	23.3

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。