

令和8年11月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも 上白糖	いりごま ごま油	若どり がんもどき 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・れんこん 干しいたけ・しょうが はくさい・もやし みかん	619
								23.4
2	チャーシューめん 牛乳 さつまいものアーモンドがらめ	中華めん さつまいも 上白糖	ごま油 油 ローストアーモンド	焼豚・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・しょうが	603
								23.3
3	ごはん 牛乳 豚肉の甘から炒め 豆乳入りみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉・豆腐 油あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう しょうが たまねぎ	591
								26.3
4	米粉パン 牛乳 りんごジャム さわらのレモン焼き もち麦のスープ	米粉パン りんごジャム もち麦 じゃがいも	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・こまつな	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ	613
								28.6
5	きのこ入りカレーライス 牛乳 みかんサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・しめじ マッシュルーム・アップルソース キャベツ・みかん缶	615
								22.7
6	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き すまし汁	精白米・麦 塩こうじ じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	585
								23.9
7	いなかうどん 牛乳 野菜チップス	うどん・でん粉 さつまいも	ごま油 油	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう はくさい・まいたけ 根深ねぎ・れんこん	596
								23.0
8	ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし きびだんご	精白米 じゃがいも 上白糖 きび団子	ごま油	若どり 絞り豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・もやし	627
								25.2
9	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	661
								25.9
10	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 五目きんぴら	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	さんま 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ	596
								21.9
11	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ごまあえ	精白米 上白糖	ごま油 いりごま	若どり 合鴨ボール 厚あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう はくさい・しょうが キャベツ・もやし	597
								24.3
12	高菜ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 一口ゼリー	中華めん ゆずレモンゼリー	ごま油 油	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい もやし・しょうが	598
								27.5
13	ごはん 牛乳 うま煮 いそあえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり 平天 がんもどき	牛乳 細切昆布	にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ キャベツ・もやし	592
								23.2
14	照り焼きフィッシュサンド (魚・キャベツ) 牛乳 野菜スープ	米粉パン でん粉・上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	白糸だら	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・はくさい	625
								33.0
15	ごはん 牛乳 ふりかけ(おかか) 大豆のいそ煮 甘酢あえ	精白米・上白糖 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	ふりかけ 牛肉・油あげ 大豆	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう もやし・キャベツ	640
								25.8
16	玄米ごはん 牛乳 松風焼き 白玉汁	精白米・玄米 上白糖 白玉餅	ごま油 いりごま	まぐろ油漬 卵 絞り豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・干しいたけ はくさい・えのきたけ 根深ねぎ	614
								23.2
17	シーフードスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん さつまいも・上白糖	ホワイトルウ サラダ油	いか・えび	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ クリームコーン キャベツ	588
								27.2
18	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(みかん)	精白米 上白糖 じゃがいも	ごま油	牛肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが・もやし たまねぎ みかん	656
								23.0
19	スイートポテトパン 牛乳 ささみの香草焼き 野菜ソテー	スイートポテトパン パン粉 じゃがいも	サラダ油	ささみ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ	603
								31.8
20	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	あじ 油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	594
								25.3
21	麦ごはん 牛乳 ふきよせ煮 キャベツのからしあえ	精白米・麦 さといも・生麴 くず切り・栗 上白糖		若どり かまぼこ うずら卵 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ キャベツ・もやし	616
								25.1
22	けんちんうどん 牛乳 大学いも	うどん・でん粉 さつまいも 黒砂糖	ごま油 油 いりごま	豚肉 ちくわ 絞り豆腐	昆布 牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん たまねぎ・根深ねぎ	650
								23.9
23	ごはん 牛乳 関東煮 ゆかりあえ	精白米 黒砂糖 さといも 上白糖	サラダ油	牛肉 平天 がんもどき	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・ゆかり	612
								22.4

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。