

令和2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	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん、牛乳 すずきの三杯酢 千両なすのみそ汁 きびだんご	牛乳、すずき、油あげ、赤みそ、中みそ	葉ねぎ、なす、たまねぎ、にんじん	精白米、油、上白糖、じゃがいも、きび団子	659	22.6
2	こめこパン、牛乳 えびグラタン ビーンズスープ	牛乳、ミックスチーズ、えび、若どり	マッシュルーム、とうもろこし、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	米粉パン、バター、マカロニ、ホワイトルウ、サラダ油、ミックス豆、じゃがいも	648	27.2
3	牛丼 牛乳 酢のもの くだもの	牛乳、牛肉	こんにゃく、しょうが、根深ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	精白米、上白糖、サラダ油	619	20.8
4	バターロールパン、牛乳 あじの香草焼き トマトとレタスのスープ	牛乳、あじ	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト	バターロールパン、サラダ油、パン粉、じゃがいも	663	29.1
5	ごはん、牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳、赤みそ、厚あげ、豚肉、大豆	にんじん、しょうが、ピーマン、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、なす、にんにく、きゅうり	精白米、でん粉、ごま油、上白糖、緑豆春雨	611	21.6
6	ごはん、ふりかけ 牛乳 うま煮 ごまあえ	牛乳、ひじきふりかけ、高野豆腐、うずら卵、若どり	干しいたけ、ごぼう、さやいんげん、たけのこ、こんにゃく、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	精白米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、いりごま	619	23.1
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ	牛乳、ほたて小柱、えび、いか	とうもろこし、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	中華めん、ごま油、じゃがいも、油	622	28.6
8	ドライカレー、牛乳 海そうサラダ 乳酸菌飲料	牛乳、大豆、豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、茎わかめ、乳酸菌飲料	トマトケチャップ、にんにく、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり	精白米、パン粉、サラダ油、上白糖	653	25.8
9	こめこパン、牛乳 さけの粒マスタード焼き かぼちゃのクリームスープ 一口ゼリー	牛乳、さけ、スキムミルク、ベーコン	パセリ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、とうもろこし	米粉パン、マヨネーズ、サラダ油、ポタージュ、ホワイトルウ、じゃがいも、オレンジゼリー	649	31.0
10	ごはん、牛乳 ホイコーロー わかめスープ マラーカオ	牛乳、赤みそ、豚肉、わかめ、豆腐	しょうが、にんにく、根深ねぎ、たけのこ、キャベツ、青にら、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	精白米、でん粉、上白糖、ごま油、じゃがいも、蒸しケーキ	697	23.5
11	麦ごはん、味付けのり 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳、味付けのり、いしもちじゃこ、焼豚	にんじん、ごぼう、たけのこ、あらげきくらげ、さやいんげん、赤ピーマン	精白米、麦、油、上白糖、でん粉、じゃがいも、ごま油	623	22.9
12	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	昆布、すしあげ、かまぼこ、若どり、牛乳	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、こまつな	うどん、上白糖、ローストアーモンド	623	23.9
13	玄米ごはん、牛乳 さわらの照り焼き かみなり汁 くだもの	牛乳、さわら、中みそ、油あげ、赤みそ、豆腐	根深ねぎ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ぶどう	精白米、玄米、上白糖、サラダ油、じゃがいも	637	26.1
14	こめこパン おかやましのいちごジャム、牛乳 若どりと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	牛乳、若どり	えだまめ、トマトケチャップ、にんにく、なす、たまねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、とうもろこし、だいこん、きゅうり、キャベツ	米粉パン、いちごジャム、上白糖、サラダ油、じゃがいも	633	22.6
15	ごはん、牛乳 牛肉とピーマンの千切り炒め ワントンスープ くだもの	牛乳、牛肉、ベーコン	ピーマン、たけのこ、青にら、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、冷凍ピーチ	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、じゃがいも、ワントン皮	648	21.8
16	ごはん、牛乳 いわしの梅フライ、そえ野菜 ゆばのすまし汁	牛乳、いわし、卵、豆腐、昆布、ゆば	しその葉、ねり梅、キャベツ、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも	664	26.0
17	ジャージャーめん、牛乳 華風あえ くだもの	牛乳、赤みそ、中みそ、豚肉、生くらげ、茎わかめ	たまねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たけのこ、だいこん、冷凍みかん	ソフトめん、でん粉、上白糖、ごま油	626	27.9
18	コーンピラフ、牛乳 タンドリーチキン 豆乳スープ	牛乳、ヨーグルト、若どり、豆乳	コーンピラフの具、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	精白米、サラダ油、じゃがいも	634	23.8
19	こめこパン、牛乳 いかのマーマレード味 スパゲティソテー	牛乳、いか、ベーコン	マッシュルーム、にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	米粉パン、マーマレード、油、でん粉、スパゲティ、オリーブオイル	622	27.6
20	ごはん、牛乳 大豆のいそ煮 切り干し大根のはりはりづけ くだもの	牛乳、牛肉、干ひじき、油あげ、大豆	干しいたけ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、切干しだいこん、みつば、美生柑	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	632	21.7
29	麦ごはん、牛乳 あじの南部焼き 夏野菜のみそ汁 もずく	牛乳、あじ、赤みそ、中みそ、厚あげもずく	オクラ、なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	精白米、麦、サラダ油、上白糖、いりごま、じゃがいも	617	26.6
30	ウインナーサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳、荒挽ウインナー	キャベツ、トマトケチャップ、にんじん、パセリ、とうもろこし、たまねぎ、とうもろこし	米粉パン、サラダ油、じゃがいも	628	26.3