

令和3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 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂
1	米粉パン 牛乳 白花豆のシチュー パインサラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・きゅうり パイン缶	米粉パン じゃがいも 白花豆 & 白いんげん豆ペースト 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	622
			生クリーム					25.0
2	ごはん・牛乳 すずきの照り煮 千両なすのみそ汁 きびだんご	すずき 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	精白米 上白糖 じゃがいも きび団子	油	672
								23.0
3	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 コーンスープ	ロースハム 若どり	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	628
								27.5
4	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ	牛肉・大豆	牛乳 茎わかめ・わかめ	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう にんにく キャベツ・きゅうり	精白米 パン粉 上白糖	サラダ油 いりごま	622
								22.2
5	ごはん・牛乳 ふりかけ(ひじき) あじの南蛮づけ ゆばのすまし汁	あじ 豆腐・ゆば	牛乳 ひじきふりかけ 昆布	黄ピーマン にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	623
								27.6
6	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ	えび・いか ほたて小柱	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも	ごま油 油	624
								28.7
7	ごはん・牛乳 うま煮 切り干し大根のはりはりづけ くだもの(冷凍みかん)	若どり・うずら卵 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ 切干しいたごん 冷凍みかん	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 いりごま	646
								22.4
8	バターロールパン・牛乳 白身魚のオーロラソース焼き 豆乳スープ ミニトマト	ホキ 豆乳	牛乳	トマトケチャップ パセリ にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ クリームコーン	バターロールパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	668
								28.1
9	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	豚肉 厚あげ・赤みそ 大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが きゅうり	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨	ごま油	620
								22.2
10	麦ごはん・牛乳 味噌汁 いしもちじゃこの甘味噌 五目きんぴら	焼豚	牛乳 味噌汁 いしもちじゃこ	にんじん・赤ピーマン さやいんげん	ごぼう・たけのこ あらげきくらげ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	622
								21.9
11	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	すしあげ・若どり かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ・根深ねぎ えのきたけ キャベツ・とうもろこし	うどん 上白糖	ローストアーモンド	630
								25.0
12	玄米ごはん・牛乳 さわらの照り焼き かみなり汁 くだもの(ぶどう)	さわら 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ・根深ねぎ ぶどう	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	643
								26.6
13	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	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト トマトケチャップ	たまねぎ・なす マッシュルーム にんにく・だいこん キャベツ・えだまめ	米粉パン いちごジャム じゃがいも 上白糖	サラダ油	647
								23.5
14	ごはん・牛乳 牛肉とピーマンの干切り炒め ワンタンスープ くだもの(美生柑)	牛肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	たけのこ キャベツ・もやし たまねぎ 美生柑	精白米 上白糖・でん粉 ワンタン皮・じゃがいも	ごま油	630
								21.8
15	ごはん・牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 はんぺんのすまし汁	いわし・卵 はんぺん・豆腐	牛乳 昆布	しその葉 にんじん・葉ねぎ	ねり梅 キャベツ たまねぎ	精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油	639
								24.3
16	ジャージャーめん 牛乳 華風あえ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 中みそ・赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・ たけのこ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり 冷凍みかん	中華めん でん粉 上白糖	ごま油	627
								28.3
17	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン トマトとレタスのスープ	若どり ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん・トマト	コーンピラフの具 たまねぎ・レタス	精白米 じゃがいも	サラダ油	620
								24.1
18	米粉パン 牛乳 いかのマーマレード味 スパゲティソース(バジル風味)	いか ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム にんにく	米粉パン でん粉 マーマレード スパゲティ	油 オリーブオイル	635
								27.5
19	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 ごまあえ	牛肉 油あげ・大豆	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう 干しいたけ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	634
								23.5
20	ごはん・牛乳 ホイコーロー わかめスープ マラーカオ	豚肉・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく たまねぎ・しょうが もやし・干しいたけ	精白米 上白糖・でん粉 じゃがいも 蒸しケーキ	ごま油	693
								22.8
21	米粉パン 牛乳 さけの粒マスタード揚げ かぼちゃのクリームスープ	さけ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん・パセリ	とうもろこし たまねぎ・クリームコーン	米粉パン でん粉 じゃがいも	マヨネーズ・油 ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	667
								29.4
22	牛丼 牛乳 酢のもの	牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ・生しいたけ こんにやく・ごぼう 根深ねぎ・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	精白米・麦 上白糖	サラダ油	628
								22.7
23	米粉パン・牛乳 白身魚の香草焼き とうふスープ くだもの(冷凍ピーチ)	シルバー ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ 冷凍ピーチ	米粉パン パン粉 じゃがいも	サラダ油	628
								28.9
24	ごはん 牛乳 春巻 八宝菜	豚肉・えび うずら卵・平天	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ・しょうが	精白米 春巻 でん粉	油 ごま油	657
								21.5