令和４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 （赤）おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	 （赤）おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	 （緑）おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	 （緑）おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	 （黄）おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	 （黄）おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂	栄養価 小学校（中） エネルギー（kcal）	栄養価 小学校（中） 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	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	637	22.9
2	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 ローストアーモンド	608	29.8
3	麦ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの千切り炒め わかめスープ	牛肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ・たまねぎ キャベツ・根深ねぎ	精白米・麦 上白糖・でん粉 じゃがいも	ごま油	605	22.0
4	ごはん、牛乳 さけの焼きづけ だまこ汁 ミニトマト	さけ 若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ	精白米 だまこ餅・じゃがいも	サラダ油	597	27.1
5	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ	えび・ほたて小柱 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・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	609	28.6
6	牛丼 牛乳 梅かつおあえ くだもの（冷凍みかん）	牛肉 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・もやし ねり梅・冷凍みかん	精白米・上白糖	サラダ油	615	21.9
7	米粉パン 牛乳 いかのマーマレード味 かぼちゃのクリームスープ	いか	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ・にんじん パセリ	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	米粉パン でん粉・マーマレード じゃがいも	油 ホワイトルウ ポタージュ・サラダ油	623	27.4
8	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	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・なす たけのこ・干ししいたけ 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	599	22.0
9	玄米ごはん、牛乳 のり佃煮 さわらのしょうがじょうゆ焼き ゆばのすまし汁	さわら 豆腐・ゆば	牛乳 のり佃煮 昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	598	27.4
10	ごまラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの（ぶどう）	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・あらげきくらげ にんにく・しょうが ぶどう	中華めん	いりごま・ねりごま ごま油 油	639	26.3
11	ごはん、牛乳 うま煮 酢のもの	若どり・うずら卵 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干ししいたけ キャベツ・もやし・きゅうり	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油	597	23.7
12	米粉パン、牛乳 おかやましのいちごジャム 白身魚の香草焼き トマトとレタスのスープ	シルバー ベーコン	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・レタス	米粉パン いちごジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油	631	28.9
13	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ	牛肉・大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 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	608	24.1
14	麦ごはん、牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	焼豚	牛乳 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	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	612	21.1
15	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	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・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	608	25.0
16	ごはん、牛乳 ふりかけ（野菜） あじの南部焼き かみなり汁	あじ 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	野菜ふりかけ にんじん	こんにゃく・たまねぎ 根深ねぎ	精白米 上白糖 じゃがいも	いりごま・サラダ油	598	27.1
17	バターロールパン 牛乳 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 えだまめ・にんにく だいこん・キャベツ・きゅうり	バターロールパン じゃがいも・上白糖	サラダ油	658	23.4
18	ごはん、牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ くだもの（冷凍ピーチ）	豚肉・赤みそ ベーコン	牛乳	にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・もやし 冷凍ピーチ	精白米 上白糖・でん粉 ワンタン皮・じゃがいも	ごま油	601	22.6
19	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・みつば	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	610	24.3
20	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 生くらげ	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	ソフトめん・上白糖 でん粉	ごま油	609	28.3
21	コーンピラフ、牛乳 タンドリーチキン じゃがいもと野菜のソテー	若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	コーンピラフ たまねぎ・キャベツ	精白米 じゃがいも	サラダ油	625	23.7
22	ツナサンド 牛乳 豆乳スープ	まぐろ油漬 豆腐・豆乳	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり たまねぎ・クリームコーン	米粉パン じゃがいも・コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	604	23.6
23	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛肉・油あげ・大豆	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん みつば	こんにゃく・ごぼう・干ししいたけ 切干しだいこん	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	612	23.3
24	ごはん、牛乳 さわらの照り焼き 夏野菜のみそ汁、もずく	さわら 厚あげ・中みそ・赤みそ	牛乳 味付もずく	かぼちゃ・にんじん オクラ	たまねぎ・なす	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	600	25.6