

令和4年7月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(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		小学校(中)
		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	エネルギー(kcal)
1	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	こんにやく・ごぼう・干しいたけ 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
2	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
3	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	若どり	牛乳	にんじん・トマト ピーマン・トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく にがうり	ソフトめん でん粉・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油 油	643
								23.6
4	あなごのひつまぶし 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの(冷凍みかん)	あなご	牛乳 ちりめんじゃこ・わかめ	みつば	ごぼう・根深ねぎ きゅうり・もやし 冷凍みかん	精白米・上白糖	サラダ油	604
								23.7
5	米粉パン 牛乳 白桃ジャム 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	米粉パン 清水白桃ジャム じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	603
								27.9
6	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め そうめん汁	若どり・中みそ かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん・オクラ	こんにやく・ごぼう・しょうが たまねぎ	精白米・麦 上白糖 そうめん	サラダ油	603
								22.8
7	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのいそあえ くだもの(冷凍みかん)	豚肉・若どり 厚あげ・高野豆腐	牛乳 細切昆布	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ きゅうり・冷凍みかん	精白米・じゆがいも 黒砂糖・でん粉	サラダ油	622
								23.8
8	あつさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのごまあえ	いか・大豆・卵	牛乳 干ひじき	葉ねぎ かぼちゃ・にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ もやし	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	油 いりごま	599
								22.3
9	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	豚肉 厚あげ・花かつお	牛乳	にんじん	こんにやく・しょうが キャベツ・たまねぎ・もやし にがうり・にんにく 冷凍パイ	精白米・麦 黒砂糖	サラダ油 ごま油	635
								28.5
10	レーズンパン 牛乳 さけのバルサミソースかけ ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・セロリー・にんにく	レーズンパン 小麦粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	675
								31.2
11	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛肉	牛乳・スキムミルク	かぼちゃ・にんじん ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす にんにく・アップルソース キャベツ・きゅうり とうもろこし	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	610
								18.7
12	ごはん 牛乳 あじのんにくじょうゆ揚げ 冬瓜入りみそ汁 枝豆	あじ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	にんにく たまねぎ・とうがん えだまめ	精白米 でん粉 じゃがいも	油	614
								26.0
13	コーンラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	焼豚 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん・葉ねぎ パセリ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・もやし きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも	ごま油 バター	651
								26.8
14	ごはん 牛乳 酢豚 くらげのあえもの	豚肉・うずら卵 生くらげ	牛乳 茎わかめ	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	しょうが・たまねぎ たけのこ・キャベツ 干しいたけ きゅうり・もやし	精白米 でん粉・上白糖	油・ごま油	606
								22.2