

令和4年8・9月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	ジャージャーめん 牛乳 蒸ししゅうまい	豚肉・焼売 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく しょうが	ソフトめん・上白糖 でん粉	ごま油	623
								30.4
2	ごはん・牛乳 さわらのから揚げ はんぺんのすまし汁	さわら・はんぺん 豆腐	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが	精白米・じゃがいも でん粉	油	583
								22.7
3	米粉パン・牛乳 豚肉のマーマレード焼き パスタスープ ーロゼリー	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	米粉パン・マーマレード じゃがいも・マカロニ ピーチゼリー	サラダ油	607
								26.6
4	ごはん・牛乳 肉じゃが 煮干しのり味	牛肉	牛乳・青のり粉 かえりちりめん	にんじん	たまねぎ・えだまめ こんにゃく	精白米・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	579
								23.0
5	麦ごはん・牛乳 納豆 さけのごまだれかけ 冬瓜汁	油あげ・納豆・さけ 白みそ・中みそ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん えのきたけ	精白米・麦 じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	608
								29.6
6	塩ラーメン 牛乳 とうもろこし くだもの(ぶどう)	豚肉・焼豚・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・根深ねぎ にんにく・つけしょうが とうもろこし・ぶどう	中華めん	ごま油	577
								25.1
7	ごはん・牛乳 若どりの甘から炒め もずくのみそ汁	若どり・豆腐・油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳・もずく	にんじん・青にら さやいんげん	たまねぎ・ごぼう こんにゃく・しょうが	精白米・じゃがいも 黒砂糖	サラダ油・いりごま	593
								23.2
8	米粉パン・牛乳 救給カレー ミックスフルーツ		牛乳		パインチビット・みかん缶・黄桃缶	米粉パン 救給カレー カットゼリー		666
								16.7
9	ごはん・牛乳 赤魚のチリソースかけ 汁ビーフン くだもの(冷凍みかん)	赤魚・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 根深ねぎ・きくらげ にんにく・しょうが 冷凍みかん	精白米・じゃがいも ビーフン・でん粉 上白糖	油・ごま油	620
								21.2
10	ごはん・牛乳 手作り梅ひじきふりかけ 厚揚げのみそ煮 くだもの(なし)	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳・干ひじき	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・ねり梅 なし	精白米・上白糖	サラダ油・いりごま	608
								22.4
11	かやくうどん 牛乳 月見だんご	若どり・かまぼこ きな粉	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ	うどん・白玉だんご 上白糖		579
								21.9
12	麦ごはん・牛乳 白身魚のゆかり揚げ 煮びたし	ホキ・平天 油あげ・花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・しめじ・ゆかり	精白米・麦・でん粉	油	598
								25.5
13	黒糖パン・牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンスープ	若どり	牛乳・ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ かぼちゃ・パセリ	なす・たまねぎ とうもろこし・クリームコーン	黒糖パン・じゃがいも 上白糖	サラダ油	610
								25.2
14	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが炒め すまし汁 くだもの(冷凍みかん)	豚肉・かまぼこ 豆腐	牛乳・昆布	にんじん・みつば ピーマン	たまねぎ・しょうが 冷凍みかん	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油	593
								24.8
15	ごはん・牛乳 大豆のいそ煮 即席づけ	若どり・油あげ・大豆	牛乳・干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・干しいたけ ごぼう・キャベツ だいこん漬	精白米・じゃがいも 黒砂糖	サラダ油・いりごま	587
								22.7
16	みそラーメン 牛乳 えびとさつまいもの甘からあえ	豚肉・中みそ	牛乳・えび唐揚	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・もやし にんにく・しょうが とうもろこし・きくらげ にんじん・さやいんげん	中華麺・さつまいも 上白糖	油・ごま油	643
								28.2
17	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛肉・テンペ	牛乳	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 冬瓜シロップ漬け・キャベツ	精白米・パン粉 上白糖	サラダ油	602
								22.1
18	米粉パン・牛乳 アプリコットジャム あじのエスカベージュ トマトとレタスのスープ	あじ・ベーコン	牛乳	にんじん・トマト 赤ピーマン・黄ピーマン パセリ	たまねぎ・レモン果汁 レタス	米粉パン・じゃがいも アプリコットジャム 小麦粉・上白糖 コーンスターチ	サラダ油	630
								29.3
19	ごはん・牛乳 若どりの薬味あえ めかぶ汁	若どり・豆腐・油揚げ	牛乳・めかぶ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ・しょうが	精白米・じゃがいも でん粉・上白糖	油	592
								21.3
20	ツナそぼろごはん 牛乳 いとこ煮	まぐろ油漬	牛乳	にんじん・さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ・しょうが	精白米・白玉餅 小豆・上白糖 黒砂糖	サラダ油	643
								23.8
21	クリームスパゲティ 牛乳 チョップドサラダ	ベーコン・いか	牛乳・生クリーム	にんじん・こまつな 黄ピーマン	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・きゅうり えだまめ・マッシュルーム	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ・ポタージュ	577
								25.9
22	ごはん・牛乳 さわらの塩焼き 五目酢きんぴら くだもの(ぶどう)	さわら・油あげ	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう・たけのこ ぶどう	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油	601
								25.5
23	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 ビーンズスープ	若どり・ミックス豆 ロースハム	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ きゅうり	米粉パン・じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	585
								28.4
24	ごはん・牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	いわし・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす しょうが	精白米・じゃがいも でん粉・黒砂糖	油	599
								23.2
25	牛丼・牛乳 ごまあえ くだもの(みかん)	牛肉	牛乳	にんじん・こまつな	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ・しょうが キャベツ・みかん	精白米・上白糖	サラダ油・いりごま	602
								20.8
26	野菜ラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 赤ピーマン・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ ヤングコーン・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん・でん粉 上白糖	油・ごま油	604
								25.1