

令和5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	
		(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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	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	586
								30.2
2	ごはん 牛乳 すずきの南蛮づけ 干両なすのみそ汁 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	632
								23.3
3	牛丼 牛乳 はりはりづけ くだもの(冷凍みかん)	牛肉	牛乳	にんじん みつば	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ・しょうが 切干しいんげん 冷凍みかん	精白米・麦・上白糖	サラダ油 いりごま	629
								21.3
4	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	585
								28.7
5	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 にんにく・しょうが きゅうり・干しいいたけ	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨	ごま油	587
								22.1
6	ツナサンド 牛乳 クリームスープ	まぐろ水煮	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ・にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ・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 ホワイトルウ・ポターージュ	587
								25.0
7	ごはん 牛乳 あじの南部焼き だまっこ汁	あじ 若どり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん・根深ねぎ	精白米 上白糖 だまこ餅・じゃがいも	いりごま・サラダ油 ごま油	607
								26.9
8	玄米ごはん 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 さやいんげん	ごぼう・たけのこ	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	586
								20.7
9	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	585
								25.0
10	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	599
								24.1
11	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム さわらの香草焼き トマトとレタスのスープ	さわら 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	624
								29.5
12	ごはん 牛乳 うま煮 梅かつおあえ	若どり・うずら卵 花かつお 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・干しいいたけ キャベツ・きゅうり もやし・ねり梅	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	594
								24.9
13	麦ごはん 牛乳 さけの焼きづけ ゆばのすまし汁 もずく	さけ 豆腐・ゆば	牛乳 昆布 もずく	にんじん・みつば	たまねぎ	精白米・麦 じゃがいも	サラダ油	585
								28.4
14	塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(ぶどう)	豚肉・かまぼこ ぎょうざ	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・ぶどう	中華めん	ごま油 油	586
								26.4
15	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め かぼちゃのみそ汁	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう えだまめ・しょうが たまねぎ	精白米 上白糖	サラダ油	604
								24.2
16	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ スパゲティソース(バジル風味)	ホキ・白みそ ベーコン	牛乳	パセリ・にんじん トマトケチャップ 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・上白糖 スパゲティ	油・サラダ油 オリーブオイル	600
								27.5
17	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	牛肉・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・ごぼう 干しいいたけ キャベツ・もやし・きゅうり	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	586
								23.1
18	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン もち麦のスープ	若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	コーンピラフのもと たまねぎ・キャベツ	精白米 もち麦・じゃがいも	サラダ油	607
								23.7
19	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	585
								28.4
20	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	602
								24.6
21	レーズンパン 牛乳 ベーコンと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	ベーコン・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・にんにく マッシュルーム だいこん・キャベツ・えだまめ	レーズンパン じゃがいも・上白糖	サラダ油	640
								23.4
22	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ レモンゼリー	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	たけのこ たまねぎ・キャベツ・もやし	精白米 上白糖・でん粉 ワンタン皮・じゃがいも レモンゼリー	ごま油	585
								24.0
23	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) さわらの照り焼き かみなり汁	さわら 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ 根深ねぎ	精白米 胚芽ふりかけ 上白糖 じゃがいも	サラダ油	613
								27.6
24	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	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・にがうり	中華めん でん粉・じゃがいも	ごま油 油	590
								25.0