

令和6年5月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

NO.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	小学校(中)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	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		
1	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	精白米・上白糖	サラダ油 ごま油	さわら・白みそ 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	さんしょう にんじん・みつば	たけのこ・ごぼう たまねぎ・干しいたけ	595 28.0
2	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 もち麦のスープ	米粉パン もち麦・じゃがいも	サラダ油	荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ マッシュルーム	594 26.3
3	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげのあえもの	精白米 じゃがいも でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・厚揚げ 生くらげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが だいこん・きゅうり	589 24.3
4	ごはん 牛乳 のり佃煮 白身魚のお茶葉入り天ぷら 豆乳入りみそ汁	精白米 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	ホキ・卵 豆腐・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	せん茶 たまねぎ・だいこん	585 24.7
5	カレーなんぼん 牛乳 酢のもの	うどん・でん粉 上白糖	和風カレールウ カレールウ サラダ油	若どり・油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ キャベツ・きゅうり	593 24.2
6	ごはん 牛乳 のり佃煮 白身魚のお茶葉入り天ぷら 豆乳入りみそ汁	精白米 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	ホキ・卵 豆腐・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	せん茶 たまねぎ・だいこん	585 24.7
7	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	米粉パン・上白糖 白いんげん豆 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油 ローストアーモンド	豚肉 荒挽ウインナー	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	599 29.2
8	ごはん 牛乳 いり煮 おかかあえ	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく・ごぼう たけのこ・アラスカ 干しいたけ・しょうが キャベツ	593 23.5
9	ごはん 牛乳 さけの香り焼き いももち汁	精白米 いももち	いりごま サラダ油	さけ 油あげ	牛乳 昆布・青のり粉	にんじん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ	587 26.2
10	ジャージャーめん 牛乳 もやし中華あえ くだもの(冷凍みかん)	中華めん でん粉	ごま油	豚肉・中みそ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく しょうが・きゅうり もやし・冷凍みかん	586 28.0
11	麦ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ めかぶ汁	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	油	いわし・豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが たまねぎ・えのきたけ	587 23.1
12	米粉パン 牛乳 アスパラガスのグラタン ビーンズスープ	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター・サラダ油 ホワイトルウ	若どり ミックス豆	牛乳 ミックスチーズ	グリーンアスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム	594 26.0
13	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ くだもの(河内晩柑)	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ キャベツ・ゆかり 河内晩柑	587 21.1
14	とりめし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉 黒砂糖 じゃがいも	油	若どり・豆腐 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・みつば	しょうが・たまねぎ たまねぎ・しめじ	621 22.6
15	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	ソフトめん・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	豚肉・いか えび・かまぼこ ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが えだまめ	585 30.1
16	麦ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	若どり・卵 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・キャベツ 干しいたけ	615 24.6
17	バターロールパン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	バターロールパン 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	あじ・中みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく しょうが・キャベツ アップルソース エリンギ	666 29.7
18	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 甘酢あえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	大豆 牛肉・油あげ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ キャベツ	591 23.8
19	ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ くだもの(冷凍みかん)	精白米・トック 上白糖 緑豆春雨 じゃがいも	ごま油	若どり	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・キャベツ にんにく・しょうが もやし・冷凍みかん	603 20.3
20	サラダ中華めん 牛乳 じゃがいもとえびの甘からあえ	中華めん じゃがいも 上白糖	油	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚げ	にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし・きくらげ	612 27.6
21	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	精白米	サラダ油	さわら・白みそ 中みそ・ちくわ 油揚げ・花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	グリーンピース キャベツ・しめじ	589 28.6
22	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 チーズスープ	米粉パン じゃがいも・パン粉	マヨネーズ サラダ油	ロースハム 若どり・卵	牛乳 粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	595 29.2
23	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり パインチビット	598 18.4
24	ごはん 牛乳 ちぬの南蛮づけ 千両なすのみそ汁 きびだんご	精白米・上白糖 じゃがいも きび団子	油	チヌ・厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	615 22.7
25	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	うどん・上白糖	ローストアーモンド	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・えのきたけ 根深ねぎ キャベツ・とうもろこし	585 25.0

基本献立 食育の日