

令和6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	
		(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)
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)		
1	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	油	チヌ・厚揚げ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	615
		上白糖		中みそ・赤みそ				22.7
2	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 キャベツ・とうもろこし 根深ねぎ	585
								25.0
3	牛丼 牛乳 はりはりづけ	精白米・麦・上白糖	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん みつば	こんにやく・たまねぎ 切干しだいこん・ごぼう 根深ねぎ・しょうが	600
			いりごま					21.0
4	スイーツポテトパン 牛乳 さけの香草焼き 野菜スープ	スイーツポテトパン	サラダ油	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	596
		パン粉						30.7
5	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め 魚そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米	サラダ油	若どり・かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう えだまめ・しょうが たまねぎ 冷凍みかん	598
		上白糖						22.9
6	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	精白米	ごま油	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 干しいたけ・にんにく しょうが・きゅうり	587
		上白糖・でん粉						22.1
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ	中華めん	ごま油	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	585
		じゃがいも	油					28.7
8	玄米ごはん 牛乳 あじの南部焼き かみなり汁	精白米・玄米	いりごま・サラダ油	あじ・油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ 根深ねぎ	587
		上白糖		中みそ・赤みそ				27.4
9	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム 若どりと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト	たまねぎ・なす マッシュルーム にんにく・えだまめ だいこん・キャベツ・きゅうり	626
		いちごジャム				トマトケチャップ		25.1
10	ごはん 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら くだもの(冷凍みかん)	精白米・上白糖	ごま油	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 冷凍みかん	612
		じゃがいも	油					20.9
11	ごはん うま煮 梅かつおあえ	精白米	サラダ油	牛肉・さつまあげ 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ キャベツ・きゅうり・ねり梅	589
		じゃがいも・上白糖						23.7
12	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのごまあえ	うどん	油	いか・大豆・卵	牛乳 干ひじき	葉ねぎ かぼちゃ・にんじん チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ もやし	585
		小麦粉・でん粉	いりごま					21.8
13	麦ごはん 牛乳 さわらのしょうがじょうゆ焼き 切り干し大根のみそ汁	精白米・麦	サラダ油	さわら・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・切干しだいこん	591
		上白糖						26.1
14	チキンサラダサンド 牛乳 クリームスープ	米粉パン	マヨネーズ	ささみ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・パセリ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・エリンギ クリームコーン	603
		じゃがいも	ホワイトルウ・サラダ油 ポタージュ					26.6
15	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ	精白米・パン粉	サラダ油	牛肉・大豆	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 キャベツ・きゅうり にんにく	596
		上白糖						23.3
16	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) 白身魚のゆかり揚げ 白玉汁	精白米	油	シルバー かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	ゆかり たまねぎ・えのきたけ	609
		胚芽ふりかけ						22.5
17	チャーシューめん 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(ぶどう)	中華めん	ごま油	焼豚 焼売	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが ぶどう	587
								26.9
18	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃのみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米	サラダ油	豚肉・豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青にら	たまねぎ・キャベツ 冷凍みかん	631
		塩こうじ						26.8
19	ココアパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き じゃがいもと野菜のソテー	ココアパン	マヨネーズ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ	631
		じゃがいも	サラダ油					31.4
20	コーンピラフ 牛乳 ミートボールのスープ煮 ビーンズサラダ	精白米	サラダ油	ミートボール ミックス豆	牛乳	にんじん・パセリ	コーンピラフ たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり	594
		じゃがいも						21.0
21	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 すまし汁	精白米	油	いわし・卵 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・えのきたけ	603
		小麦粉・パン粉						24.2
22	トマトスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	若どり・ベーコン	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	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	591
		上白糖	サラダ油					24.7

基本献立 食育の日