

令和6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	
		(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)	たんぱく質(g)
		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		
1	献立名未登録日								
2	ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め すまし汁 くだもの(冷凍りんご)	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・中みそ かまぼこ・豆腐 油あげ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ 冷凍りんご	618	
								23.4	
3	ごはん 牛乳 肉じゃが 煮干しのり味	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん	こんにやく たまねぎ・えだまめ	591	
								23.8	
4	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(ぶどう)	ソフトめん・でん粉	ごま油	豚肉・えび・いか 平天・焼売	牛乳	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 ぶどう	585	
								29.6	
5	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き もずくのみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	さわら・豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 もずく	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	585	
								26.6	
6	米粉パン 牛乳 救給カレー ミックスフルーツ	米粉パン 救給カレー カットゼリー			牛乳		パイン缶・みかん缶 黄桃缶	653	
								16.7	
7	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 汁ビーフン くだもの(冷凍みかん)	精白米 上白糖・でん粉 ビーフン・じゃがいも	ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	白菜キムチ・たまねぎ たけのこ・にんにく・しょうが キャベツ・きくらげ 冷凍みかん	601	
								22.4	
8	麦ごはん 牛乳 納豆 あじのごまだれかけ 冬瓜汁	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま	納豆・あじ 白みそ・中みそ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	607	
								28.7	
9	塩ラーメン 牛乳 とうもろこし くだもの(ぶどう)	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚	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	589	
								25.5	
10	ごはん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ キャベツの煮びたし	精白米 でん粉	油	シルバー 平天・油あげ 花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	ゆかり キャベツ・しめじ	586	
								24.8	
11	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	黒糖パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり ミックス豆	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ・パセリ にんじん チンゲンサイ	なす・たまねぎ	618	
								28.0	
12	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)	精白米 上白糖 でん粉	いりごま サラダ油	豚肉 厚あげ・中みそ	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん	ねり梅・たまねぎ・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・なし	611	
								22.3	
13	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ とうふスープ	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも	油 ごま油	赤魚 ベーコン・豆腐	牛乳	トマトケチャップ にんじん こまつな	根深ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ	610	
								23.4	
14	かやくうどん 牛乳 月見だんご	うどん 白玉だんご 上白糖		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	594	
								23.0	
15	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 五目きんぴら	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	さわら 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう・たけのこ	590	
								25.6	
16	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 コーンスープ	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ロースハム 若どり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	593	
								28.3	
17	牛丼 牛乳 即席づけ くだもの(なし)	精白米・麦 上白糖	サラダ油 いりごま	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ・しょうが だいこん漬・キャベツ なし	603	
								20.4	
18	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	精白米・でん粉 黒砂糖 じゃがいも	油	いわし 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・なす	604	
								22.9	
19	クリームスパゲティ 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん・パセリ 赤ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり えだまめ・とうもろこし	591	
								26.7	
20	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	精白米 じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	若どり がんもどき 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう 干しいたけ キャベツ	591	
								23.6	
21	米粉パン 牛乳 アプリコットジャム さけのエスカパーシェ ベーコンスープ	米粉パン アプリコットジャム 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	さけ ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ	645	
								31.2	
22	ツナそぼろごはん 牛乳 いとこ煮	精白米・上白糖 白玉餅 小豆・黒砂糖	いりごま サラダ油	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 とうもろこし 干しいたけ・しょうが	640	
								21.8	
23	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 魚そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・しょうが 冷凍みかん	591	
								24.9	
24	しょうゆラーメン 牛乳 えびとじゃがいものお好み揚げ	中華めん じゃがいも 上白糖	ごま油 油	焼豚	牛乳 えび唐揚 青のり粉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・キャベツ きくらげ・にんにく・しょうが	597	
								25.1	
25	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	精白米・パン粉 上白糖	サラダ油	豚肉・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・キャベツ 冬瓜シロップ漬	598	
								24.1	

基本献立 食育の日