

令和6年10月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 実りの秋を見つけ、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)
		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	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	ごま油	焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・キャベツ	597
		じゃがいも・上白糖	油		えび唐揚げ・青のり粉		きくらげ・にんにく・しょうが	25.1
2	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	精白米・パン粉	サラダ油	豚肉・テンペ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・干しぶどう・にんにく	598
		上白糖				トマトケチャップ	冬瓜シロップ漬け・キャベツ	24.1
3	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	米粉パン	マヨネーズ	まぐろ水煮	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ	585
		じゃがいも・パン粉	サラダ油	ベーコン・卵	粉チーズ		たまねぎ	27.5
4	ごはん 牛乳 さけの南部焼き だまこ汁	精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	さけ・若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	588
		だまこ餅・じゃがいも			昆布			27.0
5	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	精白米・麦	ごま油	豚肉・厚揚げ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	607
		じゃがいも・でん粉		生くらげ	茎わかめ		にんにく・しょうが・だいこん	24.6
6	みそうどん 牛乳 ふかしいも	うどん	ごま油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ	631
		さつまいも		中みそ・赤みそ			はくさい・根深ねぎ・しょうが	22.9
7	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	精白米	油	ちくわ・卵	牛乳・青のり粉	にんじん・こまつな	もやし	588
		小麦粉・でん粉	ごま油		ちりめんじゃこ			22.4
8	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム ポークビーンズ フレンチサラダ	米粉パン	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	618
		ブルーベリージャム		荒挽ウインナー		さやいんげん	キャベツ・とうもろこし	27.1
9	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ きのこけんちん汁 くだもの(みかん)	精白米・上白糖	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・生しいたけ	606
		さといも	ごま油	白みそ・中みそ	油あげ・絞豆腐		しめじ・しょうが・根深ねぎ	27.1
10	ごはん 牛乳 すき焼き ゆかりあえ くだもの(りんご)	精白米	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ	603
		強力粉・黒砂糖					はくさい・根深ねぎ・りんご	22.9
11	もやしラーメン 牛乳 栗蒸しまん	中華めん・でん粉	ごま油	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし	622
		ホットケーキ粉	サラダ油	豆乳			きくらげ・にんにく・しょうが	27.7
12	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め 切り干し大根のみそ汁	精白米	サラダ油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・はくさい	590
		上白糖		中みそ・赤みそ		こまつな	こんにやく・ごぼう・しょうが	23.2
13	胚芽パン 牛乳 あじのムニエル ごぼうサラダ	胚芽パン	サラダ油・いりごま	あじ	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	595
		小麦粉	ねりごま					30.4
14	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ 杏仁豆腐	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	ピーマン	たけのこ	604
		上白糖・でん粉		ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	23.6
15	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり ゆばのすまし汁	精白米	油	ちくわ・おから	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく	607
		上白糖	サラダ油	油あげ・ゆば	ままかり・昆布		たまねぎ・根深ねぎ	24.1
16	ミートソースめん 牛乳 みかんサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	588
		上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	キャベツ・みかん缶	27.2
17	ちらしずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	精白米・上白糖	油	あなご	牛乳	にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・ごぼう	606
		白玉麩・じゃがいも		いか天ぷら		みつば	干しいたけ・れんこん	20.4
18	レーズンパン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	レーズンパン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	627
		じゃがいも		荒挽ウインナー			だいこん・きゅうり	25.2
19	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(米と野菜) さんまの塩焼き 芋煮汁	精白米・麦	サラダ油	さんま・牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	609
		ふりかけ			昆布		はくさい・しめじ	22.7
20	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの	精白米	ごま油	若どり・平天	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん	592
		じゃがいも・上白糖		がんとどき			干しいたけ・しょうが	24.2
21	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん・米粉	ごま油	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし	621
		じゃがいも・小麦粉	サラダ油	いか・卵		青にら	白菜キムチ・にんにく・しょうが	29.1
22	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ めかぶ汁 くだもの(みかん)	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが・みかん	607
		でん粉		油あげ	めかぶ		たまねぎ・だいこん・えのきたけ	22.9
23	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	米粉パン	ホワイトルウ	若どり	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	614
		さつまいも	バター	ミックス豆			キャベツ	25.4
24	セルフたごごはん 牛乳 豚汁	精白米・上白糖	サラダ油	たご・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	591
		さといも	ごま油	豚肉・中みそ・赤みそ			こんにやく・だいこん	28.1
25	ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き トックスープ	精白米	いりごま・ごま油	さわら	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	596
		トック・じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・キャベツ・もやし	24.7

基本献立 食育の日