

令和6年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	セルフトこごはん 牛乳 豚汁	精白米・上白糖	サラダ油 ごま油	たこ・油あげ 豚肉・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ こんにゃく・だいこん はくさい・根深ねぎ	591
		さといも						28.1
2	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 ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし	596
		トック・じゃがいも						24.7
3	卵うどん 牛乳 いもかりんとう	うどん・でん粉	油 ローストアーモンド	若どり・卵・かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	614
		さつまいも・上白糖						22.0
4	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 海そうサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	豚肉	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・もやし にんにく・アップルソース	586
								20.4
5	スイートポテトパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き もち麦のスープ	スイートポテトパン もち麦・じゃがいも	サラダ油	シルバー・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	625
								29.7
6	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ 五目豆 くだもの(かき)	精白米	いりごま サラダ油	花かつお・牛乳 牛肉・大豆・高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 角切昆布	こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・柿	596
		上白糖 じゃがいも・黒砂糖						25.1
7	ごはん 牛乳 とりちゃんこ キャベツのからしあえ	精白米・上白糖	ごま油	若どり・厚あげ 合鴨ボール	牛乳	にんじん しゅんぎく	こんにゃく・だいこん・ごぼう はくさい・しょうが キャベツ・もやし	585
								23.5
8	みそラーメン 牛乳 れんこんチップス	中華めん	ごま油 油	豚肉・中みそ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ きくらげ・にんにく しょうが・れんこん	590
								26.3
9	麦ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ すまし汁 くだもの(みかん)	精白米・麦 小麦粉・上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	さけ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	だいこん たまねぎ・えのきたけ みかん	607
								27.5
10	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー はくさいサラダ	米粉パン じゃがいも 上白糖	油 ビーフシチュー	牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトケチャップ トマトピューレ	たまねぎ・にんにく はくさい	596
								23.8
11	ごはん 牛乳 のり佃煮 松風焼き さつまいも汁	精白米	ごま油・いりごま	まぐろ水煮・卵 絞り豆腐・若どり 中みそ・赤みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ 青にら	たまねぎ・干しいたけ だいこん・はくさい	595
		上白糖 さつまいも						25.7
12	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	精白米	サラダ油	さんま 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが コンニャク・ごぼう たけのこ	623
		じゃがいも・上白糖						21.8
13	いなかうどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの(みかん)	うどん・さといも でん粉・上白糖	ごま油	若どり・ちくわ 油あげ・いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん	ごぼう・はくさい まいたけ 根深ねぎ・みかん	592
								26.3
14	麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん ばんさんすう	精白米・麦 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ	593
								21.6
15	米粉パン 牛乳 セレクトA(白身魚の粒マスタード揚げ&ーロビーゼリー) セレクトB(ささみの粒マスタード揚げ&ーロ洋なしゼリー) はくさいスープ	米粉パン でん粉・ピーチゼリー 洋梨ゼリー じゃがいも	油 サラダ油	シルバー ささみ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	586
								26.2
16	ごはん 牛乳 うま煮 ひじきのあえもの	精白米	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・もやし	600
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖						23.0
17	ごはん 牛乳 さわらのしょうがじょうゆ焼き 沢煮椀 くだもの(みかん)	精白米	サラダ油 ごま油	さわら 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	しょうが・根深ねぎ たけのこ・ごぼう・たまねぎ みかん	609
		上白糖						27.8
18	シーフードスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん さつまいも・上白糖	ホワイトルウ サラダ油	いか・えび ほたて小柱	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	しめじ・クリームコーン たまねぎ・キャベツ	585
								26.4
19	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油・ごま油	牛肉・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが・もやし たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ	586
								21.6
20	米粉パン 牛乳 りんごジャム 若どりのアーモンド焼き 野菜ソテー	米粉パン りんごジャム 上白糖・塩こうじ じゃがいも	サラダ油 ローストアーモンド	若どり	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ	649
								28.1
21	玄米ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 くだもの(ぶどう)	精白米・玄米	油	あじ・油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう ぶどう	617
		でん粉 じゃがいも						25.6
22	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ゆず香あえ	精白米・さといも 生麩・くず切り・栗 上白糖		若どり・かまぼこ うずら卵・焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ だいこん・ゆず	591
								23.9
23	高菜ラーメン 牛乳 大学いも	中華めん さつまいも・黒砂糖	ごま油 油・いりごま	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが	622
								23.2

基本献立 食育の日