

令和7年3月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	手巻きずし 牛乳 生麩のすまし汁	精白米・でん粉	油	いか・ウインナー	牛乳 手巻きのり	にんじん・みつば	ちらしずしの具 たまねぎ・えのきたけ キャベツ・だいこん漬	616
		生麩・じゃがいも						22.8
2	しっぽくうどん 牛乳 吉備路豆	うどん・さといも	ごま油	若どり・押し豆腐 油あげ・いり大豆	牛乳 スキムミルク 青のり粉	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん	612
		でん粉・上白糖						29.1
3	麦ごはん 牛乳 うま煮 おひたし	精白米・麦	サラダ油	牛肉・うずら卵 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにやく・ごぼう キャベツ	606
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖					たけのこ・干しいたけ	22.6
4	照り焼きフィッシュバーガー (魚・キャベツ) 牛乳 もち麦のスープ	米粉パン・でん粉	油 サラダ油	シルバー ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい	585
		上白糖・もち麦 じゃがいも						25.5
5	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげともやしのあえもの	精白米	ごま油	豚肉・厚あげ 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	589
		じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖					もやし・きゅうり	24.5
6	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい汁	赤飯	ごま塩 サラダ油	さわら・白みそ 若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	589
		さといも・でん粉						27.3
7	わかめラーメン 牛乳 春巻 くだもの(ぶんたん)	中華めん	ごま油 油	豚肉	生わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・根深ねぎ にんにく・しょうが ぶんたん	609
		春巻						23.1
8	カレーライス 牛乳 だいこんサラダ	精白米・麦	カレールウ サラダ油	若どり	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 だいこん・キャベツ アップルソース	603
		じゃがいも 上白糖						18.5
9	ココアパン 牛乳 あじのレモン焼き スパゲティソテー(バジル風味)	ココアパン	サラダ油 オリーブオイル	あじ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン・レモン果汁 マッシュルーム・にんにく たまねぎ・キャベツ	607
		スパゲティ						29.1
10	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた 紅白大福	精白米・上白糖	サラダ油	豚肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ さやいんげん	こんにやく・たまねぎ はくさい	617
		じゃがいも・黒砂糖 紅白大福						24.7
11	ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ 打ち豆汁	精白米	油・いりごま	ホキ 打ち豆・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん	588
		でん粉・上白糖 じゃがいも						24.6
12	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しまん	うどん	ごま油 サラダ油	若どり・油あげ	昆布 牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・はくさい ごぼう・えのきたけ とうもろこし	634
		ホットケーキ粉 上白糖						23.6
13	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ 春雨の中華炒め	精白米	油・ごま油	赤魚 豚肉	牛乳	トマトケチャップ 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・はくさい たけのこ・もやし きくらげ	605
		でん粉・上白糖 緑豆春雨						22.5
14	メープルジャムサンド 牛乳 ミートボールのスープ煮 コールスローサラダ	米粉パン	サラダ油	ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	593
		メープルジャム じゃがいも 上白糖						22.5
15	ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の酢のもの	精白米	ごま油	若どり・平天 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・干しいたけ しょうが もやし・きゅうり 切干しだいこん	587
		じゃがいも・上白糖						23.1
16	ごはん 牛乳 牛乳 さけのしょうがしょうゆ焼き こまつなのみそ汁	精白米	上白糖	さけ・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・だいこん しめじ	586
		じゃがいも						25.7
17	ごまラーメン 牛乳 華風あえ くだもの(清見オレンジ)	中華めん	いりごま ねりごま ごま油	焼豚	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ 清見オレンジ	585
		上白糖						23.7
18	そばろごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁	精白米・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 大豆 はんぺん・豆腐	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ・しょうが	585
		じゃがいも						25.2

基本献立 食育の日

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。