

令和7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 ホイコーロー 春雨スープ	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨 じゃがいも	ごま油	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん 青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・しょうが たまねぎ・もやし	592
								18.3
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	ごはん 牛乳 ちぬの南蛮づけ 千両なすのみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	油	チヌ・厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・なす	590
								22.9
4	米粉パン 牛乳 りんごジャム ミートボールのスープ煮 ビーンズサラダ	米粉パン りんごジャム じゃがいも 上白糖	サラダ油	ミートボール ミックス豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	607
								24.4
5	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 白玉汁	精白米 白玉餅	サラダ油	若どり かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	590
								22.7
6	ライス 牛乳 ハッシュドポーク ツナサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ キャベツ	652
								20.3
7	海鮮ラーメン 牛乳 カミカミポテト 一口ゼリー	中華めん でん粉 じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油 油	えび・いか 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・もやし キャベツ・とうもろこし しょうが	604
								27.2
8	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨	ごま油	豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・なす たけのこ・しょうが 干しいたけ・きゅうり	588
								18.7
9	ココアパン 牛乳 タンドリーチキン もち麦のスープ	ココアパン もち麦 じゃがいも	サラダ油	若どり ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ・キャベツ	584
								26.6
10	そばろごはん 牛乳 とうふのすまし汁	精白米・麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 大豆・豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ・しょうが	612
								23.5
11	ごはん 牛乳 うま煮 梅かつおあえ	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	若どり・さつまあげ 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・たけのこ 干しいたけ もやし・キャベツ ねり梅	588
								25.5
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 小麦粉 でん粉 上白糖	油 いりごま	いか・大豆 卵	牛乳 干ひじき	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
								21.8
13	玄米ごはん 牛乳 若どりの照り焼き みそ汁	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	586
								24.0
14	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム 若どりと野菜のケチャップ煮 夏だいこんサラダ	米粉パン・上白糖 いちごジャム じゃがいも	サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト トマトケチャップ	たまねぎ・なす えだまめ だいこん・きゅうり	593
								22.7
15	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢味 五目きんぴら	精白米 じゃがいも でん粉・上白糖	油 ごま油	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ	585
								23.6
16	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ	精白米・パン粉 上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 大豆	牛乳 わかめ 荳わかめ	にんじん トマトケチャップ ピーマン	たまねぎ・干しぶどう もやし・キャベツ	592
								21.8
17	チャーシューめん 牛乳 蒸ししゅうまい	中華めん	ごま油	焼豚 焼売	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし しょうが キャベツ・きくらげ	590
								25.1
18	麦ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃのみそ汁	精白米・麦 塩こうじ	サラダ油	豚肉 中みそ・赤みそ 豆腐・油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ・キャベツ	608
								21.1
19	米粉パン 牛乳 若どりの粒マスタード焼き クリームスープ	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	若どり	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・エリンギ	591
								27.0
20	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 でん粉・上白糖 じゃがいも・黒砂糖	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 もやし・きゅうり きくらげ・しょうが	621
								20.6
21	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ すまし汁	精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油	いわし・卵 豆腐	牛乳 昆布	しその葉 にんじん・葉ねぎ	ねり梅 たまねぎ	588
								23.5
22	トマトスパゲティ 牛乳 小魚アーモンド	ソフトめん 上白糖	ハヤシルウ サラダ油 ローストアーモンド	若どり	牛乳 かえりちりめん	にんじん・トマト ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・エリンギ	585
								26.7
23	ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かみなり汁	精白米 でん粉 上白糖 じゃがいも	油・いりごま サラダ油	若どり 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ 根深ねぎ	644
								22.9

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。