

令和7年7月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

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	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
2	ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かみなり汁	精白米 じゃがいも でん粉・上白糖	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	こんにやく・たまねぎ 根深ねぎ	644
								22.9
3	ツナサンド 牛乳 サマースープ	米粉パン じゃがいも コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	まぐろ水煮 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ・レタス とうもろこし	594
								25.1
4	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	精白米 上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	青にら にんじん	白菜キムチ・たまねぎ たけのこ・しょうが もやし・きゅうり	591
								19.2
5	ごはん 牛乳 のり佃煮 いりどり おひたし	精白米・上白糖 じゃがいも	いりごま・ごま油	若どり・平天 高野豆腐	牛乳 のり佃煮	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・しょうが キャベツ	584
								24.2
6	コーンラーメン 牛乳 ポテトチップス	中華めん じゃがいも	ごま油 油	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・もやし しょうが	614
								23.9
7	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・麦 じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	若どり	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ・ピーマン トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・なす アップルソース キャベツ・きゅうり	602
								18.4
8	米粉パン 牛乳 若どりのバルサミコソースあえ ミネストローネ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	若どり ベーコン	牛乳	にんじん トマト トマトピューレー	たまねぎ・セロリー	620
								25.5
9	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのいそあえ	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉	サラダ油	若どり・豚肉 さつまあげ・厚あげ	牛乳 細切昆布	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ キャベツ	591
								23.6
10	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 冬瓜のみそ汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	いわし 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	とうがん・たまねぎ	599
								23.4
11	肉うどん 牛乳 ごま酢あえ 青りんごゼリー	うどん・黒砂糖 上白糖 青りんごゼリー	サラダ油 いりごま	牛肉・かまぼこ 油あげ	昆布 牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ もやし・キャベツ	597
								23.2
12	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイン)	精白米・麦 黒砂糖	サラダ油 ごま油	豚肉 厚あげ・花かつお	牛乳	にんじん	こんにやく・しょうが もやし・キャベツ たまねぎ・にがうり 冷凍パイン	630
								25.8
13	米粉パン 牛乳 かぼちゃシチュー 枝豆サラダ	米粉パン 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	若どり	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン だいこん・キャベツ えだまめ	589
								25.1
14	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜	精白米 でん粉	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉・えび うずら卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ しょうが	609
								21.2
15	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き オクラのみそ汁	精白米 塩こうじ じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・オクラ	たまねぎ	586
								24.3
16	献立未登録日							

基本献立 食育の日

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。