

令和7年9月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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 豚肉のしょうが炒め すまし汁	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・しょうが えのきたけ	606
								20.1
2	塩ラーメン 牛乳 とうもろこし	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし とうもろこし 根深ねぎ・つけしょうが	592
								24.3
3	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 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 わかめ	にんじん	たまねぎ	597
								25.3
4	米粉パン 牛乳 豆と野菜のケチャップ煮 ミックスフルーツ	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 カットゼリー	サラダ油	ミニウインナー 大豆	牛乳	にんじん・トマト ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ パインチビット みかん(袋)・黄桃缶	616
								24.4
5	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ とうふスープ	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも	油 ごま油	バサ 豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ キャベツ	598
								22.0
6	ごはん 牛乳 手作り梅ひじきふりかけ 厚揚げのみそ煮 くだもの(ぶどう)	精白米 上白糖・でん粉	いりごま・サラダ油	若どり・厚あげ 中みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん	ねり梅 たまねぎ・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが ぶどう	606
								21.0
7	ちゃんぽんめん 牛乳 ダブルポテトチップス	ソフトめん・でん粉 じゃがいも さつまいも	ごま油 油	豚肉・えび いか・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ 根深ねぎ・しょうが	594
								24.2
8	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 冬瓜汁	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	589
								23.3
9	ウインナーサンド(ウインナー) 牛乳 豆乳スープ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	荒挽ウインナー 若どり・豆乳	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	586
								27.2
10	豆ごはん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ キャベツの煮びたし	精白米 でん粉	油	白糸だら 平天・油あげ 花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	グリンピース ゆかり キャベツ・しめじ	592
								29.8
11	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮	精白米・上白糖 白玉餅・小豆 黒砂糖	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん・さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・しょうが	601
								21.5
12	みそラーメン 牛乳 春巻	中華めん 春巻	ごま油 油	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし 根深ねぎ・しょうが	630
								25.4
13	ごはん 牛乳 肉じゃが 煮干しのり味	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・さつまあげ	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	591
								22.1
14	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	黒糖パン 上白糖・じゃがいも	サラダ油	若どり ミックス豆	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん・こまつな	なす・たまねぎ	599
								26.9
15	ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆ揚げ じゃがいものきんぴら	精白米 でん粉 じゃがいも・上白糖	油 ごま油	あじ 焼豚	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく こんにゃく・ごぼう たけのこ	594
								22.1
16	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ	精白米 上白糖 じゃがいも	ごま油	豚肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん・青にら	白菜キムチ・たまねぎ しょうが キャベツ	594
								18.9
17	五目うどん 牛乳 お好み豆	うどん さつまいも・上白糖	ごま油 油	若どり・かまぼこ いり大豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・しめじ	602
								22.4
18	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ 含め煮	精白米 上白糖 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	花かつお 若どり・がんもどき 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・こまつな さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ	591
								25.5
19	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き コーンスープ	米粉パン マーマレード じゃがいも	サラダ油	若どり	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・クリームコーン	594
								27.2
20	白桃チャツネのドライカレー 牛乳 冬瓜入りミックスフルーツ	精白米・麦 パン粉 カットゼリー	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ パインチビット 冬瓜シロップ漬け	690
								21.8
21	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	いわし 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・なす	611
								24.1
22	クリームスパゲティ 牛乳 野菜ソテー(バジル風味)	ソフトめん じゃがいも	ホワイトルウ サラダ油	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ キャベツ・えだまめ・とうもろこし	586
								25.9
23	ごはん 牛乳 ふりかけ 蒸ししゅうまい 中華炒め	精白米 じゃがいも・でん粉	ごま油	ふりかけ 焼売 豚肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし	601
								20.7
24	えびカツバーガー(えびカツ) 牛乳 野菜スープ	米粉パン じゃがいも	油 タルタルソース サラダ油	えびカツ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・しめじ	585
								25.6

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。