

令和8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	ごはん 牛乳 白身魚の薬味あえ 五目きんぴら	精白米	油	ホキ	牛乳	にんじん	根深ねぎ・しょうが	616
		でん粉・上白糖 じゃがいも	ごま油	焼豚		さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ	22.7
2	しっぽううどん 牛乳 ふくふく豆	うどん・さといも	ごま油	若どり・押し豆腐	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん	597
		でん粉 上白糖		油あげ いり大豆・きな粉				27.6
3	手巻きずし 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・でん粉	油	いか・ウインナー	手巻きのり	にんじん・みつば	ちらしずしの具	613
		じゃがいも		ゆば	牛乳 昆布		キャベツ・だいこん漬 たまねぎ・えのきたけ	22.8
4	焼きそばサンド 牛乳 豆乳スープ	米粉パン・乾めん	サラダ油	豚肉・粉かつお	青のり粉	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	586
		じゃがいも		豆乳	牛乳		つけしょうが たまねぎ・はくさい	25.3
5	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・じゃがいも	カレールウ	若どり	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	595
		上白糖	サラダ油		調理牛乳	トマトケチャップ	アップルソース キャベツ	19.1
6	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの(いちご)	赤飯	ごま塩	さわら・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	596
		さといも・でん粉	サラダ油	ちくわ・油あげ			いちご	27.3
7	もやしラーメン 牛乳 春巻	中華めん・でん粉	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ	619
		春巻	油				もやし・きくらげ にんにく・しょうが	25.1
8	麦ごはん 牛乳 うま煮 小魚の三杯酢 くだもの(せとか)	精白米・麦	サラダ油	若どり・うずら卵	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	604
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖			かえりちりめん	さやいんげん	たけのこ・干しいたけ せとか	24.3
9	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム さけのレモン焼き 野菜スープ	米粉パン	サラダ油	さけ	牛乳	にんじん	レモン果汁	634
		ブルーベリージャム じゃがいも		ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	28.9
10	ごはん 牛乳 マーボーはるさめ くらげともやしのあえもの	精白米	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・たけのこ	592
		緑豆春雨・黒砂糖 でん粉 上白糖		赤みそ 生くらげ			きくらげ・にんにく しょうが・もやし きゅうり	23.2
11	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのめた	精白米	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	615
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		いか・白みそ	わかめ	さやいんげん わけぎ	はくさい	22.7
12	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しまん	うどん	ごま油	若どり・油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・はくさい	632
		ホットケーキ粉 上白糖	サラダ油		牛乳 調理牛乳 チーズ	ほうれんそう	ごぼう・えのきたけ 根深ねぎ とうもろこし	23.4
13	そぼろごはん 牛乳 みそ汁	精白米・麦・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	612
		じゃがいも		大豆・豆腐 中みそ・赤みそ		さやいんげん 葉ねぎ	干しいたけ・しょうが	26.0
14	ココアパン 牛乳 さわらの粒マスタード焼き マカロニスープ	ココアパン	マヨネーズ	さわら	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	585
		マカロニ・じゃがいも	サラダ油	ベーコン		チンゲンサイ		28.7
15	ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ	精白米	ごま油	若どり・絞り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	597
		じゃがいも・上白糖	いりごま	卵		さやいんげん こまつな	もやし	24.8
16	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢味 中華炒め	精白米	油	赤魚	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ	603
		でん粉・上白糖 じゃがいも・でん粉	ごま油	豚肉			たけのこ・もやし きくらげ	25.0
17	ミートソースめん 牛乳 みかんサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	牛肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	620
		上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	にんにく・キャベツ きゅうり・みかん(袋)	25.4
18	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 白玉汁	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが	593
		白玉餅		かまぼこ	昆布		たまねぎ・えのきたけ	23.2
19	米粉パン 牛乳 ミートボールのスープ煮 ビーンズサラダ	米粉パン	サラダ油	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	587
		じゃがいも 上白糖		ミックス豆		チンゲンサイ	とうもろこし	24.8
20	献立未登録日							

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。