

令和8年4月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

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	献立未登録日							
2	ごはん 牛乳 いりどうふ 即席づけ	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	若どり・絞豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・だいこん漬け キャベツ	585
								24.0
3	米粉パン 牛乳 なすとペンネのケチャップ煮 グリーンサラダ	米粉パン マカロニ・じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	ミニウインナー	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・なす キャベツ・きゅうり	588
								22.4
4	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 赤だし	精白米 塩こうじ じゃがいも	サラダ油	豚肉 油あげ・赤みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ なめこ	589
								25.9
5	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり がんもどき 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ キャベツ・もやし	585
								23.3
6	わかめラーメン 牛乳 黒糖蒸しまん	中華めん ホットケーキ粉 黒砂糖	ごま油 サラダ油	豚肉 豆乳	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・根深ねぎ にんにく・しょうが	611
								23.4
7	麦ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め みそ汁	精白米・麦 上白糖 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・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう しょうが・たまねぎ	611
								24.9
8	バターロールパン 牛乳 あじのムニエル 野菜スープ	バターロールパン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	あじ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	586
								27.3
9	ごはん 牛乳 揚げししゃも 春野菜の煮物	精白米 でん粉 じゃがいも・上白糖	油 サラダ油	牛肉・かまぼこ	牛乳 子持ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ ごぼう	593
								22.0
10	カレーライス 牛乳 パインサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールー サラダ油	若どり	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ アップルソース キャベツ・パイン缶	590
								18.4
11	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	うどん 白玉だんご・上白糖		豚肉・油あげ きな粉	昆布 牛乳	にんじん	山菜・たまねぎ 根深ねぎ 抹茶	635
								22.9
12	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き キャベツのみそ汁	精白米・麦 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 葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	593
								24.7
13	ウインナーサンド (ウインナー・キャベツ) 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 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	589
								26.5
14	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 華風あえ	精白米 黒砂糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油	豚肉・大豆 押し豆腐・赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが きゅうり・もやし	631
								25.2
15	ごはん 牛乳 さわらのから揚げ 若竹汁 お祝い紅白ゼリー	精白米 でん粉 じゃがいも お祝い紅白ゼリー	油	さわら かまぼこ	牛乳 生わかめ	にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・たけのこ	613
								22.8
16	クリームスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルー サラダ油	若どり	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・クリームコーン キャベツ	586
								25.0
17	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	精白米 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油	豚肉 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・しょうが	586
								27.0
18	米粉パン 牛乳 いちごミックスジャム 白身魚のハーブ焼き マカロニスープ	米粉パン いちごミックスジャム マカロニ・じゃがいも	サラダ油	白糸だら	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ	598
								33.4
19	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜	精白米 でん粉	ごま油	しゅうまい 豚肉・えび 平天	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・しょうが	610
								22.8
20	ツナそぼろごはん 牛乳 すまし汁	精白米・上白糖 じゃがいも	いりごま・ごま油	まぐろ油漬 豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・干しいたけ しょうが・根深ねぎ	587
								21.5

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。