

令和8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 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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		
		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
		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
1	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き かみなり汁 青りんごゼリー	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	634	
		じゃがいも 青りんごゼリー		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		こまつな	根深ねぎ・しょうが こんにゃく・たまねぎ	24.1
2	豚肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 サマースープ	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	622	
		上白糖 じゃがいも コーンスターチ		ベーコン			たまねぎ・ごぼう レタス・とうもろこし	23.3
3	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ いりどり	精白米	いりごま	花かつお	牛乳	にんじん	587	
		上白糖 じゃがいも	ごま油	若どり・平天 高野豆腐	ちりめんじゃこ	こまつな さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・しょうが	26.9
4	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	594	
		上白糖 そうめん		かまぼこ 豆腐	昆布		たまねぎ・しょうが 冷凍みかん	24.8
5	コーンラーメン 牛乳 揚げぎょうざ	中華めん	ごま油	焼豚	牛乳	にんじん	600	
			油	ぎょうざ		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	25.3
6	夏野菜入りカレーライス 牛乳 枝豆	精白米・麦	カレールー	若どり	牛乳	かぼちゃ	627	
		じゃがいも	サラダ油		スキムミルク 調理牛乳	ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・なす アップルソース えだまめ	22.1
7	黒糖パン 牛乳 あじのバルサミコソースかけ ミネストローネ	黒糖パン	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん	618	
		小麦粉 上白糖 マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン		トマト トマトピューレー	たまねぎ・セロリー にんにく	29.8
8	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小魚の三杯酢	精白米	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん	596	
		じゃがいも 黒砂糖 でん粉 上白糖		さつまあげ 厚あげ	かえりちりめん		たまねぎ・えだまめ	26.2
9	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き ごま汁	精白米	サラダ油	若どり・豆腐	牛乳	にんじん	593	
		上白糖 じゃがいも	いりごま ねりごま	中みそ・赤みそ		葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	24.2
10	肉うどん 牛乳 とうもろこし 一口ゼリー	うどん	サラダ油	牛肉	昆布	にんじん	588	
		黒砂糖 洋梨ゼリー		油あげ かまぼこ	牛乳		ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ とうもろこし	22.5
11	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	青にら	608	
		上白糖 じゃがいも		豆腐	わかめ	にんじん	白菜キムチ・たまねぎ たけのこ・しょうが キャベツ	20.2
12	米粉パン 牛乳 かぼちゃシチュー ミックスフルーツ	米粉パン	ホワイトルー	若どり	牛乳	かぼちゃ	605	
		カットゼリー	ポタージュ サラダ油		スキムミルク 調理牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし パイン缶・みかん缶 黄桃缶	24.1
13	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	油	いわし	牛乳	にんじん	609	
		でん粉 じゃがいも		厚あげ 中みそ・赤みそ		こまつな	にんにく とうがん・たまねぎ	23.9
14	ごはん 牛乳 豚肉の甘から炒め すまし汁	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	さやいんげん	606	
		上白糖 じゃがいも		豆腐	昆布	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう しょうが・たまねぎ	20.1
15	献立未登録日							

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。