

令和8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	塩ラーメン 牛乳 ジャガタラポテト	中華めん じゃがいも 上白糖	ごま油 サラダ油	豚肉 ベーコン	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 つけしょうが えだまめ	606
								26.1
2	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き みそ汁	精白米 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	586
								24.1
3	米粉パン 牛乳 救給カレー ミックスフルーツ	米粉パン 救給カレー カットゼリー			牛乳		パイン缶 みかん缶 黄桃缶	657
								16.7
4	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ 汁ビーフン	精白米 でん粉・上白糖 ビーフン・じゃがいも	油 ごま油	赤魚 ベーコン	牛乳	トマトケチャップ にんじん 青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ	601
								23.1
5	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	豚肉 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	602
								21.8
6	クリームスパゲティ 牛乳 小魚アーモンド	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ サラダ油 ローストアーモンド	若どり	調理牛乳 スキムミルク 牛乳 かえりちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ	591
								28.0
7	ごはん 牛乳 豚肉の甘から炒め 冬瓜汁	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 平天 油あげ	牛乳 昆布	ピーマン にんじん 葉ねぎ	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ とうがん	602
								20.4
8	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 若どり 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	603
								27.9
9	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(のりかつお) さわらのゆかり入りから揚げ キャベツの煮びたし	精白米・麦 でん粉	油	さわら ちくわ 油あげ 花かつお	牛乳 ふりかけ	にんじん こまつな	ゆかり キャベツ しめじ	617
								26.4
10	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・干しいたけ しょうが	604
								21.6
11	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい	中華めん	ごま油	豚肉 中みそ 焼売	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	594
								26.2
12	ごはん 牛乳 肉じゃが 煮干しのり味	精白米・黒砂糖 じゃがいも・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	こんにやく たまねぎ えだまめ	593
								24.1
13	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
14	ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆ揚げ 五目酢きんぴら	精白米・でん粉 上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	あじ 焼豚	牛乳	にんじん	にんにく こんにやく ごぼう・たけのこ	606
15	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ くだもの(冷凍ピーチ)	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 たけのこ・しょうが キャベツ 冷凍ピーチ	629
								19.4
16	五目うどん 牛乳 月見だんご	うどん 白玉だんご 上白糖	ごま油	若どり かまぼこ きな粉	昆布 牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ	586
								22.3
17	連休献立実施なし							
18	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き クリームスープ	米粉パン マーマレード じゃがいも	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	若どり	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし クリームコーン エリンギ	585
								26.9
19	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	619
								24.4
20	麦ごはん 牛乳 手作り野菜ふりかけ 含め煮	精白米・麦 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	こんにやく ごぼう 干しいたけ	609
								25.8
21	ジャージャーめん 牛乳 ダブルポテトチップス	中華めん 上白糖・でん粉 じゃがいも・さつまいも	ごま油 油	若どり 豚肉 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが	629
								27.8
22	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め すまし汁 くだもの(冷凍パイン)	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん みつば	たまねぎ・しょうが えのきたけ 冷凍パイン	588
								24.5
23	えびカツバーガー(えびカツ・キャベツ) 牛乳 野菜スープ	米粉パン じゃがいも	油 サラダ油	えびカツ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	601
								26.5
24	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き だまこ汁	精白米 だまこ餅	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが だいこん・たまねぎ しめじ	594
								22.9

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。