

令和3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	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		小学校(中)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	ごはん・牛乳	若どり	牛乳	さやいんげん	こんにやく・ごぼう・しょうが	精白米	いりごま・サラダ油	631
	若どりの甘から炒め	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	黒砂糖		22.3
	魚そうめん汁				冷凍白桃	じゃがいも		
2	くだもの(冷凍白桃)							
	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ)	荒挽ウインナー	牛乳	トマトケチャップ	キャベツ	米粉パン	サラダ油	630
	牛乳			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも		
3	コーンスープ				クリームコーン			26.5
	ごはん	さわら	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう	精白米	サラダ油	627
	牛乳	油あげ			たけのこ	じゃがいも・上白糖		
4	さわらの塩焼き							25.4
	五目酢きんぴら							
	ごはん・牛乳	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	ねり梅	精白米	いりごま・サラダ油	648
5	手作り梅ひじきふりかけ	中みそ	干ひじき	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう	上白糖		
	厚揚げのみそ煮				たけのこ・干しいたけ			24.4
	くだもの(なし)				しょうが・なし			
6	トマトスパゲティ	いか・えび	牛乳	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	ソフトめん	ハヤシルウ	661
	牛乳			トマトケチャップ		じゃがいも	サラダ油・油	
	ポテトチップス			トマトピューレー				27.0
7	麦ごはん・牛乳	納豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	精白米・麦	サラダ油・いりごま	631
	納豆	さけ・中みそ			えのきだけ	上白糖		
	さけのごまだれかけ	かまぼこ				じゃがいも		29.2
8	冬瓜汁							
	切り干しソースサンド	まぐろ油漬・花かつお	青のり粉	にんじん	切干しいたけ・たまねぎ	米粉パン	サラダ油	652
	牛乳		牛乳	トマトケチャップ	たまねぎ	いちごゼリー		
9	救給コーンポタージュ				救給コーンポタージュ			22.9
	一口ゼリー							
	そぼろごはん	若どり・豚肉・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	精白米・上白糖	サラダ油	680
10	牛乳			さやいんげん	干しいたけ・しょうが	白玉餅・小豆		
	いとこ煮			かぼちゃ	ぶどう	黒砂糖		24.7
	くだもの(ぶどう)							
11	ごはん	あじ・豆腐	牛乳・もずく	にんじん	ゆかり・たまねぎ	精白米	油	649
	牛乳	油あげ・中みそ			根深ねぎ	でん粉		
	あじのゆかり揚げ	赤みそ				じゃがいも		25.9
12	もずくのみそ汁							
	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	中華めん	ごま油	621
	牛乳				もやし・きくらげ	コーンしゅうまい		
13	蒸しコーンしゅうまい				にんにく・つけしょうが			26.6
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	ごはん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	精白米	サラダ油	647
14	肉じゃが	かえりちりめん			えだまめ・なし	じゃがいも・黒砂糖		
	煮干しのり味	青のり粉				上白糖		23.1
	くだもの(なし)							
15	黒糖パン	若どり	牛乳	かぼちゃ・パセリ	なす・たまねぎ	黒糖パン	サラダ油	645
	牛乳	ベーコン	ミックスチーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・レタス	上白糖		
	なすとかぼちゃのチーズ焼き					じゃがいも		25.3
16	トマトとレタスのスープ							
	麦ごはん	赤魚・かまぼこ	牛乳・昆布	葉ねぎ・にんじん	しょうが・たまねぎ	精白米・麦	油	621
	牛乳	豆腐	みつば			でん粉・上白糖		
17	赤魚の薬味だれかけ					じゃがいも		22.6
	すまし汁							
	カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	カレールー	639
18	牛乳		スキムミルク	トマトケチャップ	アップルソース	上白糖	サラダ油	
	冬瓜サラダ				冬瓜シロップ漬け			20.6
					キャベツ			
19	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布・牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	うどん・白玉だんご		666
	牛乳	きな粉			えのきだけ・根深ねぎ	上白糖		
	月見だんご				ぶどう			23.2
20	くだもの(ぶどう)							
	ごはん・牛乳	豚肉・豆腐	牛乳	青にら・にんじん	白菜キムチ・たまねぎ	精白米	ごま油	636
	豚キムチ炒め			チンゲンサイ	たけのこ・にんにく	上白糖		
21	とうふスープ				しょうが・たまねぎ	じゃがいも		22.7
	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー		
	米粉パン	若どり・ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ	米粉パン	サラダ油	635
22	牛乳				エリンギ・にんにく	マーマレード	オリーブオイル	
	若どりのマーマレード焼き					スパゲティ		27.3
	スパゲッティソース(バジル風味)							
23	ごはん・牛乳	ホキ・豚肉	牛乳	トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく	精白米	油・ごま油	622
	白身魚のチリソースかけ			にんじん	しょうが・たまねぎ	でん粉・上白糖		
	汁ピーフン			チンゲンサイ	キャベツ・きくらげ	ピーフン・じゃがいも		22.4
24	ごはん・牛乳	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	精白米	サラダ油	630
	含め煮	高野豆腐			干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖	いりごま	
	即席づけ				だいこん漬・キャベツ			22.8
25	みそラーメン	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	中華めん	ごま油・油	690
	牛乳		えび唐揚		もやし・とうもろこし	さつまいも・上白糖		
	えびとさつまいもの甘からあえ				きくらげ・にんにく			27.9
26	牛丼	牛肉	牛乳・わかめ	にんじん	こんにやく・たまねぎ	精白米・上白糖	サラダ油	638
	牛乳		ちりめんじゃこ		ごぼう・根深ねぎ・しょうが			
	もやしの甘酢あえ				キャベツ・もやし			22.0
27	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	米粉パン・牛乳	あじ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	米粉パン	サラダ油	624
	アプリコットジャム			黄ピーマン	キャベツ	アプリコットジャム		
28	あじのエスカベージュ			パセリ・にんじん		小麦粉・上白糖		28.0
	野菜スープ			チンゲンサイ		じゃがいも		
	ごはん・牛乳	若どり・油あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	精白米	サラダ油	626
29	大豆のいそ煮	大豆	干ひじき	さやいんげん	干しいたけ・キャベツ	じゃがいも・黒砂糖	いりごま	
	ごまあえ			こまつな		上白糖		23.4
	ごはん・牛乳	いわし・豆腐	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ	精白米	油	634
30	いわしのかば焼き	中みそ・赤みそ			なす	でん粉・黒砂糖		
	秋なすのみそ汁					じゃがいも		23.0