

令和2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	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	焼きそばサンド 牛乳 トマトとレタスのスープ くだもの	牛乳、青のり粉、粉かつお、豚肉、ベーコン	キャベツ、トマトケチャップ、つけしょうが、もやし、葉ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、レタス、冷凍パイン	米粉パン、サラダ油、乾めん、じゃがいも	623	23.3
2	ごはん、牛乳 若どりの甘辛煮 もずくのみそ汁	牛乳、若どり、赤みそ、中みそ、厚あげ、もずく	しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ	精白米、黒砂糖、サラダ油、いりごま、じゃがいも	623	22.6
3	こめこパン、牛乳 救給カレー 日向夏ゼリー	牛乳		米粉パン、救給カレー、日向夏ゼリー	678	16.5
4	ごはん 牛乳 さけのチリソースかけ 汁ビーフン	牛乳、さけ、豆腐、焼き豚	にんにく、しょうが、根深ねぎ、トマトケチャップ、青にら、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米、ごま油、上白糖、サラダ油、小麦粉、ビーフン	626	26.4
5	麦ごはん、手作り昆布ふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、細切昆布、牛肉	えだまめ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、なし	精白米、麦、上白糖、いりごま、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも	672	24.0
6	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	牛乳、えび、いか	トマト、トマトピューレー、トマトケチャップ、にんにく、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、にがうり	ソフトめん、サラダ油、ハヤシルウ、じゃがいも、油、でん粉	660	26.9
7	ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め つみれ汁、くだもの	牛乳、豚肉、昆布、黄にらとげたのだんご	しょうが、ピーマン、たまねぎ、とうがん、みつば、にんじん、えのきたけ、冷凍白桃	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	622	26.7
8	黒糖パン 牛乳 かつおのエスカベージュ コーンスープ	牛乳、かつお	黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、たまねぎ、赤ピーマン、チンゲンサイ、とうもろこし、にんじん、とうもろこし	黒糖パン、上白糖、サラダ油、油、でん粉、じゃがいも	669	30.6
9	そばろごはん、牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳、大豆、若どり、豚肉	干しいたけ、しょうが、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、冷凍みかん	精白米、上白糖、サラダ油、黒砂糖、白玉餅、小豆	656	23.4
10	ごはん、納豆、牛乳 さわらの香味焼き 五目酢きんぴら	牛乳、納豆、さわら、平天	しょうが、根深ねぎ、ピーマン、ごぼう、にんじん、こんにやく、たけのこ	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	640	27.5
11	みそラーメン 牛乳 えびとさつまいもの甘辛あえ	牛乳、豚肉、中みそ、えび唐揚げ	しょうが、にんにく、きくらげ、とうもろこし、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	中華めん、ごま油、上白糖、油、さつまいも	663	27.6
12	ごはん、牛乳 筑前煮 煮干しのり味	牛乳、若どり、がんもどき、高野豆腐、かえりちりめん、青のり粉	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、こんにやく	精白米、じゃがいも、ごま油、上白糖	630	26.2
13	こめこパン、牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳、ミックスチーズ、若どり	パセリ、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、上白糖、サラダ油、ミックス豆、じゃがいも	620	26.0
14	ごはん、牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳、厚あげ、豚肉、中みそ	こまつな、しょうが、干しいたけ、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、にんじん、だいこん漬、キャベツ、なし	精白米、上白糖、サラダ油、いりごま	645	23.0
15	ごはん、牛乳 さわらの薬味だれかけ いももち汁	牛乳、さわら、昆布	しょうが、葉ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	精白米、上白糖、サラダ油、小麦粉、いももち	634	24.0
16	塩ラーメン 牛乳 揚げいわしぎょうざ くだもの	牛乳、かまぼこ、焼き豚、いわしぎょうざ	根深ねぎ、にんにく、きくらげ、とうもろこし、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、つけしょうが、ぶどう	中華めん、ごま油、油	646	22.4
17	牛丼 牛乳 切り干し大根の酢のもの 黒糖ビーンズ	牛乳、牛肉、茎わかめ、黒糖ビーンズ	しょうが、こんにやく、根深ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、切干しだいこん	精白米、上白糖、サラダ油	636	22.8
18	こめこパン、アプリコットジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き めかぶスープ	牛乳、白糸だら、めかぶ、豆腐	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、アプリコットジャム、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	635	28.4
19	ごはん、牛乳 うま煮 ごまあえ くだもの	牛乳、うずら卵、高野豆腐、若どり	さやいんげん、たけのこ、ごぼう、にんじん、こんにやく、干しいたけ、もやし、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖、いりごま	650	24.5
20	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛乳、テンペ、牛肉	にんにく、ピーマン、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、冬瓜シロップ漬	精白米、パン粉、サラダ油、上白糖	638	22.0
21	かやくうどん、牛乳 月見だんご くだもの	牛乳、昆布、油あげ、若どり、きな粉	生しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ぶどう	うどん、上白糖、白玉だんご	649	21.5
22	麦ごはん、牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳、いわし、豆腐、中みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、なす、青にら	精白米、麦、黒砂糖、でん粉、油、じゃがいも	652	23.6