

令和3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	
		(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	米粉パン 牛乳 白身魚の香草焼き とうふスープ くだもの(冷凍ピーチ)	シルバー ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ 冷凍ピーチ	米粉パン パン粉 じゃがいも	サラダ油	628
								28.9
2	ごはん 牛乳 春巻 八宝菜	豚肉・えび うずら卵・平天	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ・しょうが	精白米 春巻 でん粉	油 ごま油	657
								21.5
3	あなごのひつまぶし 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの(冷凍みかん)	あなご	牛乳 わかめ	みつば	ごぼう・根深ねぎ きゅうり・もやし 冷凍みかん	精白米・麦・上白糖	サラダ油	630
								23.0
4	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの(すいか)	豚肉 いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・もやし きくらげ・にんにく・しょうが すいか	中華めん 上白糖	ごま油	623
								30.6
5	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの磯あえ	牛肉・厚あげ	牛乳 細切昆布	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ キャベツ・きゅうり	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉	サラダ油	641
								22.7
6	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム さわらのチーズ焼き 野菜スープ	さわら	牛乳 ミックスチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	678
								31.1
7	ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	若どり・中みそ 豆腐・かまぼこ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん・オクラ	こんにゃく・ごぼう・しょうが たまねぎ 冷凍みかん	精白米 上白糖 そうめん	サラダ油	623
								21.9
8	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛肉	牛乳・スキムミルク	かぼちゃ・にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・なす にんにく・アップルソース キャベツ・きゅうり とうもろこし	精白米・麦・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	659
								19.0
9	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのごまあえ	いか・大豆・卵	きざみのり 牛乳 干ひじき	葉ねぎ かぼちゃ・にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ・えだまめ もやし	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	油 いりごま	626
								22.7
10	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	豚肉 厚あげ・花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく・しょうが キャベツ・たまねぎ もやし・にがり・にんにく 冷凍パイ	精白米 黒砂糖	サラダ油 ごま油	647
								28.8
11	レーズンパン 牛乳 さけのバルサミコソースかけ ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ トマトピューレー	たまねぎ・セロリー にんにく	レーズンパン 小麦粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	647
								29.7
12	わかめごはん 牛乳 筑前煮 おひたし	若どり・がんもどき 高野豆腐	わかめ 牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・しょうが キャベツ	精白米 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	621
								22.8
13	ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆ揚げ かぼちゃのみそ汁	あじ 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	かぼちゃ・にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ	精白米 でん粉	油	627
								24.3
14	ミートサンド 牛乳 白いんげん豆のスープ	牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ にんじん・パセリ	たまねぎ・干しぶどう キャベツ	米粉パン・パン粉 じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油	632
								25.1