

令和6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
		(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	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 すまし汁	精白米 じゃがいも 小麦粉・パン粉	油	いわし・卵 豆腐	牛乳・昆布	しその葉・みつば にんじん	ねり梅・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	603
								24.2
2	トマトスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	若どり・ベーコン	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	591
								24.7
3	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	精白米・麦 黒砂糖	ごま油 サラダ油	厚揚げ・花かつお 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ こんにやく・しょうが にがうり・にんにく もやし・冷凍パイ	625
								28.5
4	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 サマースープ	米粉パン・上白糖 じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう レタス・とうもろこし	590
								24.0
5	あなごのひつまぶし 牛乳 きゅうりの酢のもの 笹だんご	精白米・上白糖 笹だんご	サラダ油	あなご	牛乳・わかめ ちりめんじゃこ	みつば	ごぼう・根深ねぎ きゅうり・もやし	624
								24.3
6	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 冬瓜のみそ汁	精白米 塩こうじ じゃがいも	サラダ油	若どり・油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・とうがん	587
								24.1
7	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	中華めん でん粉・じゃがいも	ごま油 油	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・もやし きくらげ・にがうり にんにく・しょうが	589
								24.9
8	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ くだもの(冷凍みかん)	精白米・上白糖 じゃがいも・麦	カレールウ サラダ油	若どり	牛乳	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 冷凍みかん	626
								18.3
9	米粉パン 牛乳 りんごジャム さけのバルサミコソースかけ ミネストローネ	米粉パン りんごジャム 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	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・トマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ・セロリー にんにく	596
								29.2
10	わかめごはん 牛乳 いりどり ごま酢あえ	精白米・上白糖 じゃがいも	ごま油 いりごま	若どり・平天 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・こまつな さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ	589
								24.6
11	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ みそ汁	精白米 でん粉・じゃがいも 上白糖	油	赤魚・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ	600
								24.2
12	肉うどん 牛乳 おひたし くだもの(冷凍ピーチ)	うどん・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・しめじ キャベツ・もやし 冷凍ピーチ	593
								23.9
13	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) 春巻 中華炒め	精白米 春巻 じゃがいも・でん粉	油 ごま油	豚肉 大豆ふりかけ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ	622
								18.7
14	胚芽パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き コーンスープ	胚芽パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ホキ	牛乳	パセリ・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	609
								29.2
15	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのいそあえ	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉	サラダ油	豚肉・厚揚げ さつまあげ	牛乳 細切昆布	にんじん	たまねぎ・えだまめ 干しいたけ キャベツ・きゅうり	585
								24.1
16	ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆ揚げ 夏野菜のみそ汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	あじ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	かぼちゃ・オクラ にんじん	にんにく・たまねぎ なす	596
								24.3
17	献立未登録日							