

令和7年5月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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	レーズンパン 牛乳 若どりのスパイス焼き マカロニスープ	レーズンパン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	593
		マカロニ じゃがいも						26.1
2	ごはん 牛乳 いり豆腐 即席づけ	精白米	ごま油	若どり・絞豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ だいこん漬 キャベツ	585
		じゃがいも 上白糖	いりごま					24.0
3	ごはん 牛乳 白身魚のお茶葉揚げ 豆乳入りみそ汁	精白米	油	ホキ 中みそ・白みそ 厚あげ・豆乳	牛乳	にんじん	せん茶・たまねぎ だいこん 根深ねぎ	585
		じゃがいも でん粉						23.4
4	カレーなんぼん 牛乳 酢のもの	うどん・でん粉	和風カレールウ	若どり・油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう・たまねぎ もやし・キャベツ 根深ねぎ	586
		上白糖	サラダ油 カレールウ					24.3
5	ごはん 牛乳 白身魚のお茶葉揚げ 豆乳入りみそ汁	精白米	油	ホキ 中みそ・白みそ 厚揚げ・豆乳	牛乳	にんじん	せん茶・たまねぎ だいこん 根深ねぎ	585
		じゃがいも でん粉						23.4
6	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	米粉パン	サラダ油	豚肉 大豆 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ キャベツ	586
		じゃがいも 上白糖・黒砂糖						24.6
7	ごはん 牛乳 いり煮 おかかあえ	精白米	サラダ油	若どり・がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが もやし・キャベツ	586
		じゃがいも・上白糖						23.2
8	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き いももち汁	精白米・麦	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	592
		塩こうじ いももち						23.1
9	ジャージャーめん 牛乳 もやしの中華あえ	中華めん	ごま油	豚肉・若どり 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ もやし・きゅうり たけのこ・しょうが	585
		でん粉 上白糖						26.2
10	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ めかぶ汁	精白米	油	いわし 豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん	しょうが たまねぎ・根深ねぎ	587
		でん粉 じゃがいも						23.4
11	米粉パン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	米粉パン	ホワイトルウ	若どり	牛乳 ミックスチーズ	グリーンアスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	587
		マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター					24.9
12	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ	精白米	サラダ油	豚肉・平天	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ キャベツ・ゆかり	604
		じゃがいも 黒砂糖						19.2
13	麦ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 赤だし	精白米・麦	油	若どり 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	598
		でん粉・黒砂糖 じゃがいも						21.2
14	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	ソフトめん	ごま油	豚肉・いか えび・かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ きくらげ・根深ねぎ しょうが えだまめ	585
		じゃがいも 上白糖 でん粉	サラダ油					26.8
15	ごはん 牛乳 春巻 中華炒め	精白米	油	豚肉	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	642
		春巻 じゃがいも でん粉	ごま油					17.6
16	チキンサラダサンド 牛乳 チーズスープ	米粉パン	マヨネーズ	ささみ 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ・とうもろこし	599
		じゃがいも パン粉	サラダ油					26.9
17	ハヤシライス 牛乳 みかんサラダ	精白米	ハヤシルウ	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ キャベツ・みかん(袋)	611
		上白糖 じゃがいも	サラダ油					17.3
18	ごはん 牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き 切り干し大根のみそ汁	精白米	サラダ油	若どり 中みそ・赤みそ 豆腐・油あげ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・切干しいたけ	591
		じゃがいも						25.3
19	サラダ中華めん 牛乳 じゃがいもとえびの甘からあえ	中華めん	油	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚げ	にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし・きくらげ	597
		じゃがいも 上白糖						26.7
20	ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	精白米	サラダ油	若どり・卵 高野豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ	596
		黒砂糖 上白糖 じゃがいも	いりごま					24.5
21	米粉パン 牛乳 若どりのから揚げ コーンスープ	米粉パン	油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ クリームコーン とうもろこし	586
		でん粉 じゃがいも						25.1
22	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 甘酢あえ	精白米	サラダ油	牛肉・油あげ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう もやし・キャベツ 干しいたけ	585
		上白糖・黒砂糖 じゃがいも						23.9
23	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	精白米	ごま油	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・しょうが たまねぎ・もやし	592
		上白糖・でん粉 緑豆春雨 じゃがいも						18.3
24	きつねうどん 牛乳 牛乳 アーモンドあえ	うどん・上白糖	ローストアーモンド	すしあげ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・えのきたけ キャベツ・とうもろこし 根深ねぎ	585
								25.0

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。