

令和3年10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		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	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 ごまあえ	若どり・油あげ・大豆	牛乳・干ひじき	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・キャベツ	精白米・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油・いりごま	626
								23.4
2	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	いわし・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 なす	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	634
								23.0
3	ミートソースめん 牛乳 ビーンズサラダ	牛肉 ミックス豆	粉チーズ 牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ	ソフトめん 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	680
								28.3
4	ごはん・牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 杏仁豆腐	豚肉・卵	牛乳	ピーマン・にんじん チンゲンサイ	たけのこ・たまねぎ とうもろこし・クリームコーン	精白米 上白糖・でん粉 じゃがいも フルーツ杏仁風プリン	ごま油	656
								25.6
5	米粉パン・牛乳 ブルーベリージャム ささみの香草焼き ごぼうサラダ	ささみ	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	米粉パン ブルーベリージャム パン粉・じゃがいも 上白糖	サラダ油 いりごま・ねりごま ごま油	652
								30.0
6	ちらしずし 牛乳 えびのこはく揚げ とうふのすまし汁	あなご・むきえび かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・さやいんげん みつば	ちらしずしの具・かんぴょう ごぼう・干しいたけ れんこん・たまねぎ	精白米・上白糖 でん粉・小麦粉 じゃがいも	油	655
								25.0
7	ごはん・牛乳 手作り昆布ふりかけ マーボーはるさめ くだもの(なし)	花かつお・豚肉 厚あげ・赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 細切昆布	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが・なし	精白米 上白糖・緑豆春雨 黒砂糖・でん粉	いりごま・ごま油	646
								24.9
8	チーズパン 牛乳 白身魚のムニエル 野菜のスープ煮	ホキ・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム	チーズパン 小麦粉・じゃがいも	サラダ油	620
								29.7
9	ごはん・牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	ちくわ・おから 油あげ・赤みそ 赤だしみそ	牛乳 ままかり	にんじん・葉ねぎ みつば	こんにゃく・たまねぎ だいこん・なめこ	精白米・上白糖 白玉麩・じゃがいも	油・サラダ油	644
								23.6
10	米粉パン・牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳 茎わかめ・わかめ	にんじん・さやいんげん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・もやし	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	648
								28.4
11	麦ごはん・牛乳 あじの南部焼き きのこけんちん汁 くだもの(みかん)	あじ・絞り豆腐 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう 生しいたけ・しめじ 根深ねぎ・みかん	精白米・麦 上白糖・さといも	いりごま・サラダ油 ごま油	634
								27.1
12	ごはん・牛乳 ふりかけ(胚芽) ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	ちくわ・卵	牛乳 青のり粉・干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん・こまつな	もやし	精白米 胚芽ふりかけ 小麦粉・でん粉 上白糖	油・ごま油 ローストアーモンド	631
								22.9
13	みそうどん 牛乳 ふかしいも	豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・はくさい しょうが	うどん さつまいも	ごま油	680
								23.6
14	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き のっぺい	さんま・若どり 平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん ごぼう・しめじ	精白米 さといも・上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	639
								22.7
15	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	まぐろ水煮 ベーコン・卵	牛乳 粉チーズ	にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	米粉パン じゃがいも・パン粉	マヨネーズ サラダ油	621
								26.0
16	ごはん・牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの(なし)	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・はくさい 根深ねぎ・キャベツ ゆかり・なし	精白米 じゃがいも・強力麩 黒砂糖	サラダ油	646
								22.7
17	とりめし 牛乳 切り干し大根のみそ汁	若どり・厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ たまねぎ・切り干しだいこん はくさい	精白米・でん粉 黒砂糖・じゃがいも	油	668
								23.2
18	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	豚肉・いか 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ 根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん ホットケーキ粉 米粉・栗	ごま油	636
								26.0
19	ごはん・牛乳 さわらの香り焼き 白玉汁 くだもの(みかん)	さわら・かまぼこ	牛乳 青のり粉・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ みかん	精白米 白玉餅	サラダ油	633
								25.2
20	米粉パン・牛乳 さつまいもシチュー フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	米粉パン さつまいも 上白糖	ホワイトルウ・バター サラダ油	623
								24.1
21	麦ごはん・牛乳 親子煮 おひたし	若どり・卵 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	632
								23.3
22	セルフたこごはん 牛乳・豚汁 くだもの(みかん)	たこ・油あげ 豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ こんにゃく・だいこん はくさい・みかん	精白米・上白糖 さといも	サラダ油 ごま油	643
								27.7
23	米粉パン・牛乳 さけのマリネ パスタスープ	さけ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・パセリ	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	油・サラダ油	632
								28.4