

令和5年2月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	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 マーボー豆腐 ばんさんすう くだもの(ぼんかん)	豚肉・押し豆腐・赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが キャベツ ぼんかん	精白米 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	610
								25.0
2	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 もち麦のスープ	荒挽ウインナー	牛乳	トマトケチャップ にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	米粉パン もち麦・じゃがいも	サラダ油	586
								26.1
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし ちくわ・大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油	605
								24.4
4	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ	豚肉・厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが もやし	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	595
								22.7
5	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・にんにく・アップルソース キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	597
								24.4
6	玄米ごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	卵・絞り豆腐 さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	きくらげ こんにゃく・だいこん・はくさい	精白米・玄米 上白糖 さといも	サラダ油	598
								26.4
7	黒糖パン 牛乳 さわらの粒マスタード焼き パスタスープ	さわら	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	黒糖パン マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ・サラダ油	606
								29.3
8	げたのかけめし 牛乳 白あえ	げたミンチ・ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう・だいこん・根深ねぎ しょうが・こんにゃく	精白米・上白糖・でん粉	サラダ油・ごま油 いりごま	587
								25.6
9	ごはん、牛乳 豚肉の甘酢炒め 汁ビーフン くだもの(ネーブル)	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・たけのこ・しょうが きくらげ ネーブル	精白米 上白糖・でん粉 ビーフン・じゃがいも	ごま油	592
								23.1
10	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	いか・大豆・卵・かまぼこ 花かつお	干ひじき・昆布 牛乳	さやいんげん・にんじん 菜の花・こまつな	ごぼう・たまねぎ・しめじ 根深ねぎ・キャベツ	うどん・さつまいも・小麦粉 でん粉・上白糖	油	587
								22.7
11	ごはん、牛乳 とりちゃんこ はりはりづけ くだもの(きんかん)	若どり・合鴨ボール 厚揚げ	牛乳	にんじん・しゆんぎく みつば	こんにゃく・だいこん・はくさい ごぼう・しょうが 切干しだいこん きんかん	精白米 上白糖	ごま油 いりごま	602
								23.0
12	米粉パン、牛乳 チョコクリーム 白身魚の香草焼き はくさいと豆乳のスープ	シルバー 豆乳	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ	米粉パン チョコクリーム パン粉 じゃがいも	サラダ油	621
								28.7
13	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ フレンチサラダ	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ トマトピューレ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ	精白米 じゃがいも・上白糖	ハヤシルウ・ビーフシチュー サラダ油	596
								19.6
14	ごはん、牛乳 揚げししゃも うの花いり 白玉汁	ちくわ・おから 若どり	牛乳 子持ししゃも 昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ えのきたけ・根深ねぎ	精白米・でん粉 上白糖・白玉餅	油 サラダ油	615
								23.5
15	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	えび・いか・ほたて小柱	牛乳 チーズ・ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ にんにく・しょうが とうもろこし	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油 バター	583
								28.9
16	麦ごはん 牛乳 若どりのしょうが炒め 根菜のみそ汁	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが だいこん・れんこん・はくさい	精白米・麦 上白糖 さといも	サラダ油	608
								24.0
17	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉・荒挽ウインナー 大豆・まぐろ水煮	牛乳	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	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	587
								30.2
18	ごはん、牛乳 胚芽ふりかけ あじの野菜あんかけ みぞれ汁	あじ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・こんにゃく だいこん・はくさい・根深ねぎ	精白米 胚芽ふりかけ でん粉・上白糖 じゃがいも・でん粉	油 ごま油	596
								23.6
19	ごはん、牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの(いよかん)	豚肉・さつまあげ 厚揚げ・中みそ	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ・にんじん	はくさい・白菜キムチ・にんにく もやし・にんにく いよかん	精白米 じゃがいも 上白糖	ごま油 いりごま	608
								25.3
20	卵うどん 牛乳 吉備路豆	若どり・卵・油あげ いり大豆	昆布・牛乳 スキムミルク・青のり粉	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・でん粉 上白糖		613
								29.4
21	手巻きずし 牛乳 赤だし	いか・ウインナー 赤みそ・赤だしみそ	手巻きのり 牛乳	にんじん・みつば	ちらしずしの具・キャベツ だいこん漬・たまねぎ だいこん・なめこ	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	603
								21.8
22	焼きそばサンド 牛乳 とうふスープ	豚肉・ちくわ・花かつお 豆腐	青のり粉 牛乳	葉ねぎ・トマトケチャップ にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・つけしょうが たまねぎ	米粉パン・乾めん じゃがいも	サラダ油	589
								25.8