

令和3年1月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心をもち、国際理解を深めよう

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	自由献立							
2	米粉パン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	若どり	牛乳	にんじん・すずな ほうれんそう	はくさい すずしろ・だいこん	米粉パン でん粉 小豆・白玉餅 黒砂糖・上白糖	油 いりごま	694 27.2
3	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	押し豆腐 豚肉・赤みそ 生くらげ	牛乳 茎わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ にんにく・しょうが だいこん	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	614 24.9
4	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	ぶり 油あげ	牛乳 昆布巻	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ	精白米 上白糖	サラダ油	659 25.9
5	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいのレモンあえ ヨーグルト	牛肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	たまねぎ・にんにく マッシュルーム はくさい・レモン	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	690 27.2
6	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ たぬき汁	あじ 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが こんにやく だいこん・ごぼう	精白米 さといも・でん粉	油 ごま油	621 23.2
7	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 卵スープ	荒挽ウインナー 卵	牛乳	トマトケチャップ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ・はくさい	米粉パン じゃがいも	サラダ油	621 27.6
8	麦ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	若どり・ちくわ 高野豆腐	牛乳 結び昆布	にんじん さやいんげん みずな	こんにやく・だいこん ごぼう・干しいたけ だいこん漬・はくさい	精白米・麦 さといも・上白糖	サラダ油 いりごま	625 23.0
9	ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ 豆乳入りみそ汁	さけ 厚あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・しゆんぎく	だいこん たまねぎ・はくさい	精白米 小麦粉・上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	623 27.9
10	カうどん 牛乳 アーモンドあえ	餅しのだ 若どり・かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ キャベツ	うどん 上白糖	ローストアーモンド	631 23.1
11	ごはん 牛乳 含め煮 酢のもの くだもの(ぼんかん)	がんもどき 牛肉・高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ キャベツ・もやし ぼんかん	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	643 22.9
12	米粉パン 牛乳 いちごミックスジャム 白身魚のオーロラソースあえ はくさいスープ	ホキ・白みそ ベーコン	牛乳	トマトケチャップ パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	米粉パン いちごミックスジャム でん粉・上白糖 じゃがいも	油・サラダ油	677 27.2
13	あなごめし 牛乳 けんちん汁	あなご・卵 油あげ・絞豆腐	牛乳	にんじん・みつば 葉ねぎ	ごぼう だいこん	精白米 さといも・上白糖	ごま油	638 25.1
14	ごはん 牛乳 ※すき焼き 1 小魚のごまがらめ くだもの(りんご)	牛肉・焼き豆腐	牛乳 かえりちりめん	にんじん・しゆんぎく	こんにやく・ごぼう たまねぎ・はくさい りんご	精白米 じゃがいも 強力麩・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	669 25.4
15	※五百あんかけそば 1 牛乳 黒豆蒸しまん	豚肉・いか・平天 黒豆・豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし はくさい たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん 米粉・でん粉 ホットケーキ粉 上白糖	ごま油	662 28.8
16	※麦ごはん 2 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	油あげ ちくわ	牛乳 うるめ丸干し	にんじん・葉ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ だいこん・ごぼう	精白米・麦 上白糖 小麦粉・さといも	サラダ油	634 25.3
17	※レーズンパン 1 牛乳 あじのハーブフライ 野菜ソテー	あじ・卵 ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ エリンギ	レーズンパン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	671 27.9
18	※コストリカライス 3 牛乳 ポテトサラダ	若どり・ひよこ豆	牛乳	赤ピーマン・トマト 黄ピーマン・ピーマン トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	精白米 白いんげん豆 コーンスターチ じゃがいも・上白糖	オリーブオイル マヨネーズ サラダ油	645 21.5
19	※ごはん 3 牛乳 韓国のり さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	さわら 豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 韓国味付けのり	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが たまねぎ・はくさい 白菜キムチ・しめじ	精白米 じゃがいも	いりごま・ごま油	636 27.9
20	※米粉パン 1 牛乳 クリーム煮 マカロニサラダ くだもの(ネーブル)	若どり	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ネーブル	米粉パン じゃがいも 白花豆・白いんげん豆ペースト マカロニ・上白糖	ホワイトルウ サラダ油	654 25.5

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

学校給食週間中（献立No. 14～20）には本週間にちなみ、「地場産物(※1)」や「昔の食事(※2)」や、「岡山市の国際友好交流都市の料理(※3)」等を取り入れて給食を実施します。