

平成31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持ち、国際理解を深めよう

No.	献立名	主 要 材 料			栄 養 価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	こめこパン 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	牛乳, 若どり	すずしろ, すずな, はくさい, だいこん, ほうれんそう, にんじん, せり	米粉パン, 油, でん粉, いらごま, 上白糖, 黒砂糖, 白玉餅, 小豆	670	26.8
3	自由献立					
4	ウイナーサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	牛乳, 荒挽ウイナー, スキムミルク	キャベツ, トマトケチャップ, はくさい, こまつな, にんじん, たまねぎ	米粉パン, じゃがいも, コーンスターチ, サラダ油	620	26.7
5	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳, ぶり, 油あげ, 昆布巻	にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, れんこん, たけのこ	精白米, サラダ油, 上白糖	657	25.6
6	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ くだもの	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, 豚肉, 茎わかめ, 生くらげ	しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, にんにく, だいこん, ぼんかん	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, 上白糖	648	27.0
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 マカロニサラダ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ	にんじん, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, じゃがいも, マカロニ, 上白糖	662	25.5
8	ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, さけ, 中みそ, 白みそ, 豆乳, 厚あげ	だいこん, しゅんぎく, しめじ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ぼんかん	精白米, 上白糖, でん粉, 油, じゃがいも	637	25.7
9	自由献立					
10	麦ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	牛乳, 高野豆腐, ちくわ, 若どり, 結び昆布	さやいんげん, こんにゃく, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, れんこん, みずな, はくさい, だいこん漬	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, さといも	617	22.2
11	ごはん 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 韓国味付けのり, さわら, 中みそ, 赤みそ, 押し豆腐, 豚肉	根深ねぎ, しょうが, にんにく, 青にら, しめじ, にんじん, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ	精白米, ごま油, いらごま, じゃがいも	628	27.8
12	かうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 昆布, かまぼこ, 若どり, 餅しのだ	葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	うどん, 上白糖, ローストアーモンド	620	22.3
13	自由献立					
14	胚芽パン (※3) 牛乳 はくさいシチュー フレンチサラダ くだもの	牛乳, 豚肉	こまつな, はくさい, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ぼんかん	胚芽パン, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, じゃがいも, 上白糖	630	26.0
15	麦ごはん (※1) 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳, うるめ丸干し, 油あげ, ちくわ	にんじん, 干しいたけ, 切干しいんご, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, さといも	631	24.7
16	コストカリライス (※2) 牛乳 ポテトサラダ くだもの	牛乳, 若どり	トマトケチャップ, たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, トマト, キャベツ, にんじん, ネーブル	精白米, コーンスターチ, ひよこ豆, 白いんげん豆, オリーブオイル, サラダ油, マヨネーズ, じゃがいも, 上白糖	654	21.5
17	海鮮あんかけそば (※3) 牛乳 黒豆蒸しまん	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, 黒豆	チンゲンサイ, にんにく, たけのこ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, しょうが	中華めん, ごま油, でん粉, 米粉, ホットケーキ粉	653	28.8
18	自由献立					
19	こめこパン りんごジャム 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ とうふスープ	牛乳, 白みそ, ホキ, 豆腐, ベーコン	たまねぎ, トマトケチャップ, パセリ, こまつな, にんじん	米粉パン, りんごジャム, 油, 上白糖, サラダ油, でん粉, じゃがいも	640	27.4

**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. 14～18）には本週間にちなみ、「昔の食事(※1)」や「岡山市の国際友好交流都市の料理(※2)」、「地場産物(※3)」等を取り入れて給食を実施します。