

2020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	ウインナーサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, 荒挽ウインナー, 卵, 粉チーズ	キャベツ, トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, こまつな	米粉パン, サラダ油, パン粉, じゃがいも	639	28.3
3	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	たけのこ, さやいんげん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, れんこん	精白米, サラダ油, 上白糖	655	25.6
4	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	ほうれんそう, だいこん, すずな, すずしろ, にんじん, はくさい	米粉パン, 油, でん粉, 上白糖, いらごま, 白玉餅, 小豆, 黒砂糖	670	26.8
5	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, 豚肉, 生くらげ, 荳わかめ	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	精白米, 麦, ごま油, でん粉, 黒砂糖, 上白糖	624	24.8
6	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁	牛乳, あなご, 卵, 中みそ, 豆乳, 厚あげ, 白みそ	みつば, にんじん, ごぼう, しゅんぎく, しめじ, はくさい, たまねぎ, だいこん	精白米, 上白糖, じゃがいも	634	25.0
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 粉チーズ, 牛肉	トマトケチャップ, にんにく, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, サラダ油, ハヤシルウ, 上白糖	648	25.0
8	ごはん, 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ くだもの	牛乳, ちくわ, 結び昆布, 若どり, 高野豆腐	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, れんこん, こんにゃく, にんじん, だいこん漬, みずな, はくさい, ぼんかん	精白米, 上白糖, サラダ油, さといも, いらごま	638	23.3
9	こめこパン, いちじくジャム 牛乳 白身魚のマリネ 野菜スープ	牛乳, ホキ	たまねぎ, パセリ, レモン, こまつな, キャベツ, にんじん	米粉パン, いちじくジャム, 上白糖, でん粉, 油, サラダ油, じゃがいも	639	26.3
10	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	牛乳, 卵, 若どり, 高野豆腐, 花かつお	干しいたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ほうれんそう	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖	622	24.4
11	ごはん, 韓国料理 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, 押し豆腐, 赤みそ, 中みそ, 豚肉	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, にんじん, 青にら, 白菜キムチ, はくさい, たまねぎ, しめじ	精白米, いらごま, ごま油, じゃがいも	632	27.8
12	海鮮あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, 黒豆, 豆乳	しょうが, たけのこ, チンゲンサイ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, にんにく	中華めん, ごま油, でん粉, 上白糖, ホットケーキ粉, 米粉	641	28.8
13	ごはん, 牛乳 あじの南部揚げ けんちん汁 くだもの	牛乳, あじ, 卵, 絞豆腐	こんにゃく, 葉ねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, ぼんかん	精白米, 油, 小麦粉, いらごま, ごま油, さといも	637	25.2
14	こめこパン 牛乳 クリームシチュー はくさいのレモンあえ	牛乳, 豚肉	しめじ, たまねぎ, にんじん, パセリ, レモン, はくさい, ブロッコリー	米粉パン, サラダ油, ホワイトルウ, じゃがいも, 生クリーム, 上白糖	645	25.7
15 (※1)	コストカリライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳, 若どり	トマトケチャップ, 赤ピーマン, たまねぎ, 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, 白いんげん豆, オリーブオイル, ひよこ豆, 上白糖, マカロニ, サラダ油	635	21.6
16 (※2)	麦ごはん, 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳, 真いわし丸干し, 油あげ, ちくわ	切干しだいこん, 干しいたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さといも, 小麦粉	624	22.7
17 (※3)	かうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, かまぼこ, 昆布, 若どり, 餅しのだ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ, 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	628	22.9
18 (※3)	ごはん, 牛乳 すきやき 小魚のごまがらめ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, かえりちりめん	根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, りんご	精白米, サラダ油, 強力麩, じゃがいも, 黒砂糖, いらごま, 上白糖	683	27.8
19 (※1)	レーズンパン 牛乳 ムサカ ビーンズスープ	牛乳, 豚肉, 卵, ヨーグルト, ベーコン	トマトケチャップ, パセリ, マッシュルーム, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん	レーズンパン, 上白糖, オリーブオイル, じゃがいも, サラダ油, ミックス豆	680	27.3
20	ごはん, ぶりかけ 牛乳 さけのおろしあんかけ いももち汁	牛乳, ぶりかけ, さけ, 油あげ	だいこん, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 油, 上白糖, いももち	656	24.2

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. 15～19）には本週間にちなみ、「岡山市の国際友好交流都市の料理(※1)」や「昔の食事(※2)」や、「地場産物(※3)」等を取り入れて給食を実施します。