

2020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	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	ごはん、牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの くだもの	牛乳、若どり、厚あげ、合鴨ボール、 干ひじき	しゅんぎく、しょうが、ごぼう、は くさい、だいこん、にんじん、こん にやく、もやし、こまつな、ぎんか ん	精白米、ごま油、上白糖	622	23.1
2	焼きそばサンド 牛乳 とうふスープ チーズ	牛乳、青のり粉、粉かつお、豚肉、 ロースハム、豆腐、角チーズ	葉ねぎ、トマトケチャップ、つけ しょうが、キャベツ、もやし、チン ゲンサイ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、サラダ油、乾めん、じゃ がいも	650	27.9
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き たぬき汁	牛乳、いわし、白みそ、赤みそ、ちく わ	しょうが、にんじん、青にら、だい こん、こんにやく、ごぼう	精白米、油、でん粉、黒砂糖、ごま油 さといも	631	22.7
4	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳、大豆、荒挽ウインナー、豚肉、 まぐろ水煮	たまねぎ、トマトピューレー、トマ トケチャップ、さやいんげん、マツ シュルーム、にんじん、キャベツ、 だいこん	米粉パン、サラダ油、黒砂糖、じゃ がいも、上白糖	627	27.5
5	麦ごはん、のり佃煮 牛乳 唐草蒸し 三平汁	牛乳、のり佃煮、卵、絞豆腐、たら し	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、ご ぼう、だいこん、たまねぎ	精白米、麦、サラダ油、上白糖、じゃ がいも	620	25.2
6	ごはん、牛乳 焼きししゃも うの花いり 白玉汁	牛乳、子持ししゃも、おから、ちく わ、若どり	葉ねぎ、にんじん、こんにやく、ほ うれんそう、えのきたけ、たまねぎ	精白米、サラダ油、上白糖、白玉餅	615	21.2
7	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ	牛乳、油あげ、牛肉、茎わかめ	たまねぎ、根深ねぎ、ごぼう、にん じん、キャベツ	うどん、でん粉、サラダ油、和風カ レールウ、カレーウ、じゃがい も、上白糖	634	21.8
8	ごはん、牛乳 みそおでん おひたし くだもの	牛乳、赤だしみそ、角切昆布、がん もどき、平天、若どり	だいこん、にんじん、こんにやく、 こまつな、もやし、はくさい、いよ かん	精白米、黒砂糖、サラダ油、さとい も、上白糖	617	23.1
9	こめこパン、いちごジャム 牛乳 豚肉の粒マスタードソース炒め はくさいと牛乳のスープ	牛乳、豚肉	ブロッコリー、しめじ、パセリ、は くさい、にんじん、たまねぎ	米粉パン、いちごミックスジャム、 サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも	656	27.7
10	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ チャプチェ	牛乳、シルバー、焼豚	トマトケチャップ、しょうが、にん にく、根深ねぎ、チンゲンサイ、き くらげ、たけのこ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、もやし	精白米、油、ごま油、上白糖、でん粉 緑豆春雨	643	22.0
11	ごはん、牛乳 うま煮 菜の花あえ くだもの	牛乳、高野豆腐、牛肉、うずら卵、花 かつお	れんこん、ごぼう、にんじん、こん にやく、干しいたけ、さやいんげ ん、こまつな、キャベツ、菜の花、デ コボン	精白米、じゃがいも、サラダ油、黒 砂糖、上白糖	638	23.9
12	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳、ほたて小柱、いか、えび、ミッ クスチーズ、チーズ	たまねぎ、にんにく、しょうが、葉 ねぎ、きくらげ、はくさい、にんじ ん、もやし、とうもろこし	中華めん、ごま油、じゃがいも、パ ター、上白糖	633	29.1
13	玄米ごはん、牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ くだもの	牛乳、厚あげ、豚肉、茎わかめ	干しいたけ、しょうが、チンゲン サイ、たけのこ、たまねぎ、にんじ ん、にんにく、もやし、いよかん	精白米、玄米、ごま油、黒砂糖、でん 粉、じゃがいも、いりごま、上白糖	625	22.8
14	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 卵スープ	牛乳、ホキ、卵	キャベツ、こまつな、はくさい、た まねぎ、にんじん	丸パン、油、上白糖、でん粉、サラダ 油、じゃがいも	638	27.4
15	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、チキンウインナー、手巻きず しの具、みつば、だいこん、たまねぎ、 にんじん、なめこ	だいこん漬、キャベツ、ちらしずし の具、みつば、だいこん、たまねぎ、 にんじん、なめこ	精白米、でん粉、油、白玉麩、じゃが いも	619	22.9
16	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ	牛乳、牛肉	マッシュルーム、トマトピュー レー、にんにく、セロリー、たまね ぎ、にんじん、トマトケチャップ、 キャベツ、ブロッコリー	精白米、サワークリーム、ビーフシ チュー、サラダ油、ハヤシルウ、上 白糖、マヨネーズ	636	20.9
17	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆	牛乳、かまぼこ、豚肉、うずら卵、青 のり粉、スキムミルク、いり大豆	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ たけのこ、はくさい、たまねぎ、に んじん、にんにく	中華めん、でん粉、ごま油、上白糖	637	31.5
18	げたのかけめし 牛乳 白あえ	牛乳、げたミンチ、油あげ、ちくわ、 白みそ、干ひじき、豆腐	ごぼう、葉ねぎ、にんじん、だいこ ん、しょうが、ほうれんそう、こんに やく	精白米、サラダ油、でん粉、上白糖、 ごま油、いりごま	616	25.0
19	黒糖パン 牛乳 若どりのスパイス焼き マカロニスープ	牛乳、若どり、ベーコン	こまつな、キャベツ、たまねぎ、に んじん	黒糖パン、サラダ油、じゃがいも、 マカロニ	667	27.9
20	麦ごはん 牛乳 さけのゆかり揚げ みぞれ汁	牛乳、さけ、卵、昆布、厚あげ	ゆかり、にんじん、根深ねぎ、はく さい、だいこん、こんにやく、ごぼ う	精白米、麦、油、でん粉、小麦粉、ご ま油	626	25.0