

令和2年12月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 寒さに負けない食事をしよう

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	米粉パン 牛乳 ポトフ チーズサラダ くだもの(みかん早生)	牛肉・荒挽ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・にんにく キャベツ みかん	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	631
								23.5
2	ごはん 牛乳 松風焼き さつま汁	まぐろ水煮・卵 絞豆腐 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干しいたけ こんにやく・ごぼう だいこん・はくさい 根深ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも	ごま油・いりごま	637
								26.1
3	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー はくさいサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ はくさい	胚芽パン じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ 生クリーム サラダ油	661
								26.3
4	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き だまっこ汁	花かつお さわら 油あげ	ちりめんじゃこ 牛乳	みずな にんじん	だいこん ごぼう・根深ねぎ	精白米 塩こうじ・上白糖 だまこ餅・じゃがいも	いりごま・サラダ油 ごま油	669
								27.6
5	麦ごはん 牛乳 吉野煮 おかかあえ	若どり うずら卵・厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう・たけのこ キャベツ・もやし	精白米・麦 さといも・くず切り 上白糖・くず粉		635
								24.9
6	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの(ぶどう)	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが ぶどう	中華めん さつまいも・上白糖	ごま油 油 ローストアーモンド	670
								25.0
7	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ かぶのみそ汁	若どり 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ かぶのみそ汁	牛乳	くりかぼちゃ にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが かぶ・はくさい	精白米 上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	629
								23.1
8	米粉パン 牛乳 いちごジャム さけのレモン焼き 野菜ソテー	さけ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン・レモン果汁 たまねぎ キャベツ・エリンギ	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも	サラダ油	653
								31.2
9	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根のほりはりづけ くだもの(みかん早生)	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん みつば	こんにやく・だいこん 切干しいんご みかん	精白米 黒砂糖・さといも 上白糖	サラダ油 いりごま	651
								22.3
10	トマトピラフ 牛乳 白身魚のオーフライ カレースープ	たら・卵 ささみ	牛乳	トマトピラフの具 にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	632
								24.5
11	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(あたごなし)	豚肉・ちくわ 絞豆腐 いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ だいこん・根深ねぎ なし	うどん 上白糖・でん粉	ごま油	642
								29.7
12	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ みぞれ汁	さわら 白みそ・中みそ 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆず だいこん・はくさい ごぼう・しめじ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油 ごま油	641
								27.2
13	米粉パン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳 サワークリーム	トマト・ブロッコリー トマトピューレー トマトケチャップ にんじん	かぶ・たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	622
								24.6
14	ごはん 牛乳 若どりの照り煮 にらたま汁 くだもの(みかん早生)	若どり 卵・豆腐	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ たまねぎ みかん	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも・でん粉	油	685
								25.0
15	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう	豚肉・えび・厚あげ	牛乳 荳わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが キャベツ	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	634
								22.9
16	ハムサンド(ハム・キャベツ) 牛乳 マカロニスープ	ロースハム 若どり	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	米粉パン マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	620
								27.7
17	ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 根菜のみそ汁 くだもの(みかん早生)	あじ 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが だいこん・れんこん 根深ねぎ みかん	精白米 上白糖 さといも	サラダ油	626
								28.0
18	米粉パン 牛乳 牛肉と豆のケチャップ煮 セサミサラダ ブルーベリーゼリー	牛肉・ミックス豆	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー トマトケチャップ にんじん・みずな	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖 ブルーベリーゼリー	サラダ油 いりごま	631
								23.8
19	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め ワンドンスープ	肉団子 ベーコン	牛乳	赤ピーマン・ピーマン にんじん・青にら	たまねぎ・れんこん たまねぎ・はくさい もやし	精白米 上白糖・でん粉 ワンドン皮 じゃがいも	油・ごま油	626
								18.2
20	自由献立							