

令和3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	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 おもに脂質 穀類・いも類・さとう 油脂		
1	ごはん 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
2	米粉パン 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 白花生豆・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
3	玄米ごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	卵・絞り豆腐 さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	きくらげ こんにやく だいこん・はくさい	精白米・玄米 上白糖 さといも	サラダ油	629
								26.2
4	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	荒挽ウインナー 豚肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	625
								28.5
5	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みぞれ汁	いわし 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく・だいこん はくさい・根深ねぎ	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油 ごま油	652
								22.9
6	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 切り干し大根のはりはりづけ くだもの(いよかん)	合鴨ボール 若どり・厚あげ	牛乳	にんじん・しゆんぎく みつば	こんにやく・だいこん はくさい・ごぼう・しょうが 切干しだいこん いよかん	精白米 上白糖	ごま油 いりごま	622
								22.3
7	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	いか・大豆 卵・かまぼこ 花かつお	牛乳 干ひじき・昆布	さやいんげん にんじん 菜の花・こまつな	ごぼう・たまねぎ えのきたけ・根深ねぎ キャベツ	うどん さつまいも 小麦粉・でん粉 上白糖	油	644
								23.4
8	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	豚肉 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・しょうが だいこん	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	635
								27.0
9	米粉パン 牛乳 マーマレード さわらの粒マスタード焼き パスタスープ	さわら ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	米粉パン マーマレード マカロニ じゃがいも	マヨネーズ・サラダ油	642
								28.3
10	げたのかけめし 牛乳 白あえ	げたミンチ 油あげ・平天 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう・だいこん 根深ねぎ・しょうが こんにやく	精白米 でん粉 上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	626
								25.7
11	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり 白玉汁	ちくわ・おから 若どり	牛乳 子持ししゃも 昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにやく たまねぎ・えのきたけ	精白米 でん粉 上白糖 白玉餅	油 サラダ油	635
								23.1
12	カレーめん 牛乳 だいこんサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース だいこん・キャベツ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	649
								24.8
13	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 根菜のみそ汁 くだもの(きんかん)	若どり 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	根深ねぎ・しょうが だいこん・はくさい れんこん きんかん	精白米 さといも	サラダ油	623
								23.9
14	照り焼きフィッシュバーガー(白身魚・キャベツ) 牛乳 とうふスープ	ホキ ロースハム・豆腐	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ	米粉パン でん粉・上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	649
								28.8
15	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(いよかん)	豚肉・厚あげ	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ にんにく・しょうが もやし いよかん	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	いりごま・ごま油	628
								22.8
16	麦ごはん 牛乳 みそおでん ひじきのあえもの	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布 干ひじき	にんじん・こまつな	こんにやく・だいこん もやし	精白米・麦 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	622
								23.0
17	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	えび・いか ほたて小柱	牛乳 チーズ ミックスチーズ	にんじん	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 とうもろこし	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油 バター	634
								29.2
18	ごはん 牛乳 胚芽ふりかけ あじの野菜あんかけ かきたま汁	あじ 卵・豆腐	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	精白米 胚芽ふりかけ でん粉・上白糖 じゃがいも・でん粉	油	641
								25.5
19	焼きそばサンド 牛乳 はくさいと豆乳のスープ	豚肉・粉かつお ベーコン・豆乳	牛乳 青のり粉	葉ねぎ トマトケチャップ にんじん・こまつな	キャベツ・もやし つけしょうが たまねぎ・はくさい	米粉パン 乾めん じゃがいも	サラダ油	621
								23.6
20	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマト トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ	精白米 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー マヨネーズ・サラダ油	640
								20.9
21	手巻きずし 牛乳 赤だし	いか・ウインナー 赤みそ・赤だしみそ	牛乳 手巻きのり	にんじん・みつば	ちらしずしの具 キャベツ・だいこん漬 たまねぎ・だいこん・なめこ	精白米 でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	620
								21.3
22	黒糖パン 牛乳 さけの香草焼き もち麦のスープ	さけ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	黒糖パン パン粉 もち麦・じゃがいも	サラダ油	635
								30.6