

令和3年3月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	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 手巻きのみり	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
2	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
3	麦ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの(デコボン)	豚肉・さつまあげ 焼き豆腐・中みそ	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ	はくさい・白菜キムチ にんにく もやし・きゅうり デコボン	精白米・麦 じゃがいも 上白糖	いりごま・ごま油	633
								23.8
4	米粉パン 牛乳 いちじくジャム 若どりのから揚げ 野菜スープ	若どり	牛乳	にんじん・パセリ	にんにく たまねぎ・キャベツ	米粉パン いちじくジャム でん粉 じゃがいも	油	667
								25.3
5	ごはん 牛乳 五目豆 おひたし	牛肉・大豆 高野豆腐	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう はくさい・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	621
								23.4
6	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの(いちご)	さわら・白みそ ちくわ・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう いちご	赤飯 さといも・でん粉	ごま塩 サラダ油 ごま油	633
								27.2
7	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆	豚肉・いか・えび うずら卵・かまぼこ いり大豆	牛乳 スキムミルク 青のり粉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん でん粉 上白糖	ごま油	665
								35.6
8	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ーロゼリー	若どり	牛乳 スキムミルク	トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖 ピーチゼリー	カレールウ サラダ油	645
								18.9
9	胚芽パン 牛乳 わかさぎのスパイス揚げ ポトフ	牛肉	牛乳 わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム にんにく	胚芽パン でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	657
								26.8
10	そばろごはん 牛乳 みそ汁 くだもの(ぶんたん)	若どり・豚肉・大豆 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・青にら	干しいたけ・しょうが たまねぎ・ごぼう だいこん・もやし たまねぎ・ぶんたん	精白米 上白糖 さつまいも	いりごま・サラダ油	643
								24.3
11	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ チャブチェ	赤魚 焼豚	牛乳	トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ・にんにく たまねぎ・しょうが はくさい・たけのこ もやし・きくらげ	精白米 でん粉・上白糖 緑豆春雨	油・ごま油	645
								21.3
12	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しまん	若どり・かまぼこ 油あげ	牛乳 チーズ・昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう えのきたけ・根深ねぎ とうもろこし	うどん ホットケーキ粉 米粉	ごま油	672
								24.6
13	麦ごはん 牛乳 こうなごの佃煮 肉じゃが わけぎのぬた	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 小女子佃煮 わかめ	にんじん さやいんげん わけぎ	こんにやく・たまねぎ	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	660
								23.9
14	米粉パン 牛乳 あじのムニエル ペンネと野菜のソテー	あじ ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ キャベツ・エリンギ	米粉パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油	627
								29.2
15	いかの揚げ煮丼 牛乳 生麩のすまし汁	いか 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	精白米 でん粉・上白糖 生麩・じゃがいも	油	621
								24.0
16	ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ	若どり がんもどき 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう 干しいたけ れんこん・しょうが キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも 上白糖	いりごま・ごま油	628
								23.8
17	ハムサンド(ハム・キャベツ) 牛乳 白いんげん豆のスープ	ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ クリームコーン	米粉パン 白いんげん豆 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	622
								27.7
18	ごはん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ だまこもち入りみそ汁	ホキ 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆかり たまねぎ だいこん・しめじ	精白米 でん粉 だまこ餅	油	636
								22.7
19	米粉パン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ くだもの(清見オレンジ)	若どり	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	クリームコーン たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり 清見オレンジ	米粉パン じゃがいも カラーマカロニ 上白糖	ポタージュ ホワイトルウ サラダ油	632
								23.3
20	ごはん 牛乳 焼き肉 わかめスープ	豚肉・中みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが アップルソース キャベツ・もやし	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油・ごま油	621
								23.3
21	自由献立							