

令和3年5月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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)		
4	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ビーンズスープ	若どり	牛乳	にんじん・パセリ	マッシュルーム たまねぎ・キャベツ	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター・ホワイトルウ サラダ油	646
		ベーコン・ミックス豆	ミルクステーズ					26.3
5	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが もやし	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	622
								23.4
6	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 白身魚のお茶葉入り天ぷら すまし汁	ホキ・卵 かまぼこ・豆腐	牛乳 のり佃煮 昆布	にんじん・みつば	せん茶 たまねぎ	精白米・麦 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	625
								24.2
7	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(冷凍みかん)	豚肉・平天 えび・いか 焼売	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが 冷凍みかん	ソフトめん でん粉	ごま油	635
								29.8
8	ハヤシライス 牛乳 アスパラガスのサラダ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ グリーンアスパラガス	たまねぎ・にんにく キャベツ	精白米 じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	624
								18.1
9	胚芽パン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	あじ・中みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース キャベツ・エリンギ	胚芽パン 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	673
								31.7
10	ごはん 牛乳 いり煮 おかかあえ くだもの(美生柑)	若どり・がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ アラスカ・しょうが キャベツ・もやし 美生柑	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油	621
								22.6
11	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	たけのこ・しょうが たまねぎ・もやし	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨・じゃがいも フルーツ杏仁風プリン	ごま油	638
								21.4
12	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	若どり・かまぼこ 油あげ きな粉	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	山菜・たまねぎ えのきたけ 抹茶	うどん 白玉だんご・上白糖		647
								23.8
13	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	あなご いか 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	さやいんげん にんじん・みつば	ちらしずしの具 ごぼう・れんこん 干しいたけ たまねぎ・だいこん	精白米 上白糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	637
								27.0
14	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	荒挽ウインナー 豚肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり 冷凍みかん	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	651
								27.3
15	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ いももち汁	いわし	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん・ごぼう	精白米 でん粉 いももち	油	629
								21.2
16	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	若どり・卵 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ キャベツ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	635
								25.2
17	サラダ中華めん 牛乳 お好みえびポテト	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚・青のり粉	にんじん	きゅうり・もやし・きくらげ とうもろこし	中華めん じゃがいも・上白糖	油	655
								27.6
18	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	さわら 白みそ・中みそ 油あげ ちくわ・花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	グリーンピース キャベツ・しめじ	精白米	サラダ油	621
								28.5
19	豚肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 めかぶスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 めかぶ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ごぼう キャベツ	米粉パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油	658
								27.6
20	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ	牛肉・平天	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ だいこん漬・キャベツ	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油 いりごま	634
								20.7
21	麦ごはん 牛乳 納豆 さけの塩焼き かきたま汁	納豆 さけ 卵・豆腐	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ	精白米・麦 じゃがいも・でん粉	サラダ油	637
								31.1
22	米粉パン 牛乳 白花豆のシチュー パインサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・きゅうり パイン缶	米粉パン じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	622
								25.0
23	ごはん 牛乳 すずきの照り煮 千両なすのみそ汁 きびだんご	すずき 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	精白米 上白糖 じゃがいも きび団子	油	672
								23.0