

令和3年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	セルフたごはん 牛乳 豚汁 くだもの(みかん)	たご・油あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう・しめじ こんにやく・だいこん はくさい・みかん	精白米・上白糖 さといも	サラダ油 ごま油	643
								27.7
2	米粉パン 牛乳 さけのマリネ パスタスープ	さけ ベーコン	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・パセリ	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	632
								28.4
3	ごはん・牛乳 筑前煮 キャベツのいそあえ くだもの(りんご)	若どり・平天 高野豆腐	牛乳 細切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・干しいたけ しょうが・キャベツ りんご	精白米 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	635
								22.7
4	ミートサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	豚肉・大豆	牛乳 スキムミルク	トマトケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・干しぶどう はくさい	米粉パン・パン粉 じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	624
								26.6
5	ごはん・牛乳 味付けのり 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 味付けのり	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干しいたけ ごぼう・だいこん ごはくさい・根深ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも	ごま油・いりごま	640
								25.4
6	玄米ごはん・牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	さんま 平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・こんにやく ごぼう・たけのこ	精白米・玄米 黒砂糖 じゃがいも・上白糖	ごま油	650
								21.9
7	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん さつまいも・黒砂糖	ごま油 油・いりごま	669
								23.5
8	ごはん・牛乳 さわらのねぎみそかけ かきたま汁 くだもの(みかん)	さわら・中みそ・白みそ 卵・豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん・青にら	しょうが たまねぎ みかん	精白米 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油	647
								27.4
9	胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー チーズサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん・ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ	胚芽パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	650
								25.4
10	ごはん・牛乳 手作り青菜ふりかけ 五目豆 くだもの(かき)	花かつお・若どり 大豆・高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 角切昆布	こまつな にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・柿	精白米 上白糖 じゃがいも・黒砂糖	いりごま サラダ油	654
								26.4
11	ごはん・牛乳 蒸しえびしゅうまい マーボーだいこん	海老しゅうまい 豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが	精白米 黒砂糖・でん粉	ごま油	625
								22.7
12	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス	若どり・ちくわ・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・はくさい・まいたけ れんこん	うどん・さといも・でん粉	ごま油 油	626
								22.2
13	麦ごはん・牛乳 ちゃんこ 酢のもの くだもの(みかん)	いか・合鴨ボール 厚あげ	牛乳	にんじん・しゆんぎく	コンニャク・だいこん はくさい・ごぼう・しょうが キャベツ・もやし みかん	精白米・麦 上白糖	ごま油	624
								22.4
14	米粉パン・牛乳 ピオーネジャム 若どりのアーモンド焼き 野菜ソテー	若どり ロースハム	牛乳	にんじん・パセリ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	米粉パン ニューピオーネジャム 上白糖・塩こうじ じゃがいも	ローストアーモンド サラダ油	656
								27.5
15	ごはん・牛乳 あじの竜田揚げ いもち汁	あじ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな	しょうが・だいこん・ごぼう たまねぎ・えのきだけ	精白米 でん粉 いもち	油	633
								22.7
16	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	牛肉・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ 青にら	しょうが・もやし たまねぎ・キャベツ	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油・ごま油	632
								21.6
17	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	豚肉	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・エリンギ マッシュルーム・クリームコーン キャベツ	ソフトめん さつまいも・上白糖	ホワイトルウ・サラダ油 いりごま	640
								26.0
18	ごはん・牛乳 揚げししゃも 切り干し大根の煮もの みそ汁	油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・葉ねぎ	切干しだいこん・干しいたけ たまねぎ・はくさい	精白米 でん粉 上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	647
								24.1
19	米粉パン・牛乳 白身魚のりんごソースかけ もち麦のスープ ヨーグルト	ホキ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが アップルソース・レモン果汁 キャベツ	米粉パン 小麦粉・上白糖 もち麦・じゃがいも	サラダ油	640
								29.0
20	ごはん・牛乳 ふきよせ煮 ごま酢あえ くだもの(みかん)	若どり・かまぼこ うずら卵・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん・さやいんげん	しめじ はくさい・もやし みかん	精白米・さといも・生麩 くず切り・栗・上白糖 上白糖	いりごま	652
								25.1
21	テンペ入りドライカレー 牛乳 だいこんサラダ	豚肉・テンペ	牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ 干しぶどう・にんにく だいこん・キャベツ	精白米・麦・パン粉 上白糖	サラダ油	633
								23.3
22	米粉パン・牛乳 セレクトA(さけの粒マスタード揚げ &一口ぶどうゼリー) セレクトB(ささみの粒マスタード揚げ &一口オレンジゼリー) はくさいスープ	さけ・ささみ ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	米粉パン でん粉・ぶどうゼリー オレンジゼリー じゃがいも	油・サラダ油	632
								27.3
23	ごはん 牛乳 うま煮 ひじきのあえもの	豚肉・平天・がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・もやし	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油	632
								24.7
24	米粉パン・牛乳 ポトフ ツナサラダ くだもの(みかん)	牛肉・荒挽ウインナー まぐろ水煮	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ マッシュルーム・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	632
								25.0