

令和3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 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 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	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・干しひじき	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・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	608
								24.7
2	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	602
								25.0
3	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き たまこもち入りみそ汁	花かつお・さわら 油あげ・中みそ・赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	みずな にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ	精白米・上白糖 塩こうじ だまこ餅・じゃがいも	サラダ油	653
								29.6
4	ごはん 牛乳 吉野煮 はりはりづけ	若どり・うずら卵 厚あげ	牛乳	にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ 切干しだいこん	精白米 さといも・くず切り 上白糖・くず粉	いりごま	611
								24.0
5	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	648
								24.9
6	麦ごはん 牛乳 のり佃煮(ひじき入り) かぼちゃのそぼろあんかけ ゆばのすまし汁	若どり 豆腐・ゆば	牛乳 のり佃煮・昆布	くりかぼちゃ にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが	精白米・麦 上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	627
								25.3
7	キャロットパン 牛乳 さけのレモン焼き 白いんげん豆のスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	レモン・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ	キャロットパン 白いんげん豆 じゃがいも	サラダ油	635
								31.8
8	ごはん 牛乳 関東煮 おかかあえ くだもの(みかん)	牛肉・平天 がんもどき 花かつお	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし みかん	精白米 黒砂糖・さといも 上白糖	サラダ油	613
								22.9
9	トマトピラフ 牛乳 白身魚の一口フライ マカロニスープ	ホキ・卵	牛乳	トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	精白米 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油・サラダ油	607
								23.6
10	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(なし)	豚肉・ちくわ 絞り豆腐 いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ だいこん・ごぼう なし	うどん・でん粉 上白糖	ごま油	624
								29.8
11	麦ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き ごま汁	あじ・厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ だいこん・はくさい	精白米・麦 上白糖 さといも	サラダ油 いりごま・ねりごま	605
								28.7
12	米粉パン 牛乳 いちごジャム ボルシチ はくさいサラダ	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん・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	たまねぎ・かぶ マッシュルーム はくさい・レモン	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	621
								22.9
13	ごはん 牛乳 若どりの甘からあえ にらたま汁	若どり 卵・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	646
								25.7
14	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 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	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	612
								23.6
15	ポテトサラダサンド 牛乳 豆乳スープ ブルーベリーゼリー	ロースハム ささみ・豆乳	牛乳	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・たまねぎ マッシュルーム・はくさい	米粉パン・じゃがいも ブルーベリーゼリー	マヨネーズ サラダ油	608
								23.7
16	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	ゆず・こんにゃく だいこん・ごぼう はくさい・根深ねぎ	精白米 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油・ごま油	601
								26.8
17	米粉パン 牛乳 ニョッキとはくさいのクリーム煮 セサミサラダ	若どり	牛乳・生クリーム	にんじん・ブロッコリー みずな	たまねぎ・はくさい クリームコーン だいこん	米粉パン じゃがいも・ニョッキ 上白糖	ホワイトルウ・バター いりごま・サラダ油	605
								23.7
18	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 根菜のみそ汁	赤魚・厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ 根深ねぎ・だいこん れんこん・はくさい	精白米 でん粉・上白糖 さといも	油	606
								24.4
19	ごはん 牛乳 いりどうふ 甘酢あえ	若どり・絞り豆腐・卵	牛乳 ちりめんじゃこ・わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油	600
								25.8