

令和4年1月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心をもち、国際理解を深めよう

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 あじの南部揚げ いもち汁	あじ・卵 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい	精白米 米粉・小麦粉 いもち	いりごま・油	624
								24.0
2	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	豚肉・押し豆腐 赤みそ・生くらげ	牛乳 茎わかめ	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 だいこん	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	598
								25.9
3	ハッシュドビーフめん 牛乳 フレンチサラダ	牛肉 粉チーズ 牛乳	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	631
								25.4
4	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます	ぶり 油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ	精白米 上白糖	サラダ油	589
								23.6
5	米粉パン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	若どり	牛乳	にんじん・ほうれんそう すずな	はくさい・すずしろ だいこん	米粉パン・でん粉 上白糖・小豆 白玉餅・黒砂糖	油 いりごま	666
								27.2
6	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁	あなご・卵 厚あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・みつば 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ・はくさい	精白米・上白糖 じゃがいも		602
								23.6
7	ごはん 牛乳 すき焼き 小魚の三杯酢 くだもの(りんご)	牛肉・焼き豆腐	牛乳 かえりちりめん	にんじん	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・はくさい 根深ねぎ・りんご	精白米 じゃがいも・強力麩 黒砂糖・上白糖	サラダ油	622
								25.2
8	海鮮あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	えび・いか ほたて小柱 黒豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉 ホットケーキ粉 米粉・上白糖	ごま油	626
								28.6
9	麦ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	若どり・ちくわ 高野豆腐	牛乳 結び昆布	にんじん・さやいんげん みずな	こんにゃく・れんこん・ごぼう だいこん漬・はくさい	精白米・麦 さといも・上白糖	サラダ油 いりごま	611
								22.8
10	レーズンパン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ はくさいスープ	ホキ・白みそ ベーコン	牛乳	パセリ・トマトケチャップ にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい	レーズンパン でん粉・上白糖 じゃがいも	油・サラダ油	614
								26.0
11	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	若どり・卵 高野豆腐 本花かつお	牛乳	にんじん・こまつな チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ 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	601
								25.1
12	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	608
								27.9
13	カうどん 牛乳 アーモンドあえ	餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・えのきたけ キャベツ	うどん・上白糖	ローストアーモンド	612
								23.2
14	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	油あげ ちくわ	牛乳 うるめ丸干し	にんじん	切干しだいこん 干しいたけ だいこん・ごぼう 根深ねぎ	精白米・麦 上白糖 小麦粉・米粉 さといも	サラダ油	608
								24.9
15	米粉パン 牛乳 いちじくジャム 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	豚肉・卵 ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	米粉パン いちじくジャム 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	635
								28.9
16	コスタリカライス 牛乳 はくさいのレモンあえ	若どり・ひよこ豆	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・トマト トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム はくさい・レモン	精白米・白いんげん豆 コーンスターチ 上白糖	オリーブオイル サラダ油	598
								22.4
17	ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ たぬき汁	さけ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ	精白米・小麦粉 でん粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	601
								27.2
18	米粉パン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ くだもの(ぼんかん)	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ キャベツ・ぼんかん	米粉パン じゃがいも マカロニ・上白糖	ホワイトルウ サラダ油	598
								24.9
19	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし・ちくわ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油	617
								24.2

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

学校給食週間中は本週間にちなみ、地場産物や昔の食事、岡山市の国際友好交流都市の料理等を取り入れて給食を実施します。