

令和4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 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	米粉パン、牛乳 いちごジャム あじの香草焼き 野菜スープ	あじ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	米粉パン いちごミックスジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油	610
								28.7
2	ごはん、牛乳 みそおでん おひたし くだもの(いよかん)	若どり・平天 がんもどき・赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん こまつな	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし いよかん	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	604
								23.1
3	胚芽パン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ	牛肉・荒挽ウインナー ミックス豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ きゅうり	胚芽パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	650
								28.0
4	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 中華炒め	ホキ 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・しょうが たまねぎ・はくさい たけのこ・もやし・きくらげ	精白米・麦 でん粉・上白糖 じゃがいも	油・ごま油	627
								22.5
5	そぼろごはん 牛乳 かきたま汁	若どり・豚肉・大豆 卵・豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん 青にら	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ・しょうが	精白米・上白糖 じゃがいも・でん粉	いりごま・サラダ油	610
								25.3
6	わかめラーメン 牛乳 春巻 くだもの(ぶんたん)	豚肉	生わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・根深ねぎ・にんにく しょうが・ぶんたん	中華めん 春巻	ごま油 油	640
								24.4
7	赤飯、牛乳 ごま塩 さわらの塩焼き のっぺい汁 くだもの(いちご)	さわら 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	600
								27.2
8	米粉パン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	若どり	牛乳 生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・きゅうり	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 バター・サラダ油	603
								24.1
9	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん・さやいんげん わけぎ	こんにゃく・たまねぎ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	597
								22.2
10	麦ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ もずくスープ	赤魚 豚肉・豆腐	牛乳 もずく	にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ	精白米・麦 でん粉・上白糖 じゃがいも	油 ごま油	611
								24.5
11	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しまん	若どり・油あげ	昆布 牛乳 チーズ	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・はくさい ごぼう・えのきたけ とうもろこし	うどん ホットケーキ粉・米粉	ごま油	646
								23.3
12	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め だまこもち入りみそ汁 くだもの(デコボン)	豚肉 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが だいこん・はくさい デコボン	精白米 上白糖 だまこ餅	サラダ油	619
								24.4
13	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティソテー	若どり ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	米粉パン マーマレード スパゲティ	サラダ油	618
								27.5
14	ごはん 牛乳 五目豆 甘酢あえ	牛肉・大豆・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	こんにゃく・ごぼう 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	604
								24.8
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	606
								24.4
16	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム さけの風味焼き 豆乳スープ	さけ 豆乳	牛乳	にんじん・こまつな	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも	サラダ油	606
								30.3
17	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	若どり	牛乳・スキムミルク	にんじん・トマト	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	カレールウ・サラダ油	609
								19.8
18	焼きそばサンド 牛乳 ベーコンスープ	豚肉・粉かつお ベーコン	青のり粉 牛乳	葉ねぎ・トマトケチャップ にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・つけしょうが たまねぎ・はくさい	米粉パン・乾めん じゃがいも	サラダ油	608
								24.7
19	ごはん 牛乳 筑前煮 ごまあえ くだもの(清見オレンジ)	若どり・がんもどき 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・しょうが もやし 清見オレンジ	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	613
								23.0
20	ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ みそ汁	あじ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ だいこん	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも	油	613
								24.0