

令和4年4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

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 豚肉のオイスターソース炒め とうふスープ くだもの(デコポン)	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しょうが たまねぎ・根深ねぎ デコポン	精白米 上白糖・でん粉 じゃがいも	ごま油	598
		ベーコン・豆腐						23.8
2	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 白玉汁	さけ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・だいこん	精白米 白玉餅	サラダ油 いりごま	600
		油あげ	昆布					27.1
3	みそラーメン 牛乳 フルーツ蒸しまん	豚肉・中みそ 豆乳	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく・しょうが 干しぶどう・ドライパイ クリスタルアップル	中華めん ホットケーキ粉・米粉	ごま油	654
								27.2
4	ごはん 牛乳 いりどうふ 即席づけ	若どり・絞豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ だいこん漬・キャベツ	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	603
								24.0
5	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム なすとペンネのケチャップ煮 グリーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・なす マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	米粉パン ブルーベリージャム マカロニ・じゃがいも 上白糖・黒砂糖	サラダ油	647
								25.9
6	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	さわら・白みそ かまぼこ・豆腐	牛乳 生わかめ	さんしょう にんじん・みつば	たまねぎ・たけのこ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	598
								27.0
7	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	604
								24.5
8	五目うどん 牛乳 お好み豆	若どり・平天 いり黒大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ ごぼう・しめじ	うどん さつまいも・上白糖	ごま油 油	619
								23.0
9	カレーライス 牛乳 あまなつかんサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり 甘夏柑缶	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	606
								20.1
10	黒糖パン 牛乳 あじのムニエル もち麦のスープ	あじ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	黒糖パン 小麦粉 もち麦・じゃがいも	サラダ油	626
								29.4
11	赤飯 牛乳 ごま塩 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの(いちご)	むきえび 牛肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・さやえんどう	たまねぎ・たけのこ ごぼう・いちご	赤飯 でん粉・小麦粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 油 サラダ油	613
								25.0
12	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め みそ汁	若どり 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・しょうが たまねぎ	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	611
								24.3
13	チャーシューめん 牛乳 茎わかめのあえもの 日向夏ゼリー	焼豚	牛乳 茎わかめ	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 だいこん	中華めん 上白糖 日向夏ゼリー	ごま油	610
								22.2
14	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら	さわら 平天	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう・たけのこ	精白米・麦 塩こうじ じゃがいも・上白糖	サラダ油 いりごま・ごま油	612
								25.2
15	米粉パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	若どり	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム アラスカ キャベツ・きゅうり	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	サラダ油 ホワイトルウ・ポタージュ	600
								24.6
16	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) 白身魚のから揚げ 沢煮椀	シルバー 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	しょうが たけのこ・だいこん たまねぎ・干しいたけ	精白米 胚芽ふりかけ でん粉	ごま油 油	609
								25.1
17	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	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	こんにやく・ごぼう 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	601
								23.6