

令和4年5月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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	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
2	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め もずくスープ 杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・たけのこ・しょうが もやし	精白米 上白糖・でん粉 じゃがいも フルーツ杏仁風プリン	ごま油	610
								22.8
3	ごはん 牛乳 いり煮 おかかあえ	若どり・がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油	597
								23.5
4	しょうゆラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(冷凍みかん)	豚肉 焼売	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・にんにく・しょうが 冷凍みかん	中華めん	ごま油	606
								27.2
5	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(のりごま) 白身魚のお茶葉入り天ぷら すまし汁	ホキ・卵 かまぼこ・豆腐	牛乳 ふりかけ 昆布	にんじん・みつば	せん茶 たまねぎ・えのきたけ	精白米・麦 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	598
								24.1
6	米粉パン 牛乳 アスパラガスのグラタン ビーンズスープ	若どり ベーコン・ミックス豆	牛乳・ミックスチーズ	グリーンアスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター・ホワイトルウ サラダ油	621
								26.6
7	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ くだもの(河内晩柑)	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ キャベツ・ゆかり 河内晩柑	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	597
								21.0
8	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	あなご いか 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・さやいんげん みつば	ちらしずしの具・ごぼう 干しいたけ・れんこん たまねぎ・だいこん	精白米・上白糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	620
								27.0
9	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	若どり・かまぼこ 油あげ きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	山菜・たまねぎ・えのきたけ 抹茶	うどん 白玉だんご・上白糖	サラダ油	628
								23.8
10	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くらげともやしのあえもの	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 きゅうり・もやし	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	609
								27.5
11	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 卵スープ	ロースハム 若どり・卵	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり たまねぎ	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	599
								28.7
12	麦ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ いももち汁	いわし 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉 いももち	油	648
								22.9
13	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり パインチップ	精白米・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	602
								17.9
14	サラダ中華めん 牛乳 じゃがいもとえびの甘からあえ	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚	にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし・きくらげ	中華めん じゃがいも・上白糖	油	626
								27.8
15	ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ くだもの(冷凍みかん)	若どり ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・にんにく・しょうが もやし・冷凍みかん	精白米 トック・上白糖 緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	623
								20.5
16	胚芽パン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	あじ・中みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース キャベツ・エリンギ	胚芽パン 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	645
								31.7
17	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	若どり・卵・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	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・きゅうり	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	606
								25.1
18	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	さわら・白みそ・中みそ ちくわ・油あげ・花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	グリーンピース キャベツ・しめじ	精白米	サラダ油	599
								28.4
19	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉・えび・いか 平天・ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが えだまめ	ソフトめん・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	600
								29.5
20	ごはん 牛乳 すずきの三杯酢 千両なすのみそ汁 きびだんご	すずき 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	精白米 上白糖 じゃがいも きび団子	油	637
								22.9
21	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳 かえりちりめん	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・マッシュルーム	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 ローストアーモンド	608
								29.8