

**令和5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持ち、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	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 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	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ	精白米 上白糖	サラダ油	589
								23.6
2	しょうゆラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス	焼豚	牛乳	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	中華めん さつまいも・じゃがいも	ごま油 油	599
								21.8
3	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	こんにやく・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・強力粉・黒砂糖 上白糖	サラダ油	620
								25.6
4	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	652
								27.1
5	麦ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ けんちん汁	さけ 油あげ・絞り豆腐	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	精白米・麦 小麦粉・上白糖・でん粉 さといも	サラダ油 ごま油	608
								28.8
6	ごはん 牛乳 含め煮 甘酢あえ	若どり・がんもどき 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	こんにやく・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	588
								23.8
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 レモンサラダ	牛肉	粉チーズ 牛乳	にんじん・トマトケチャップ 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・レモン	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	592
								24.2
8	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め たぬき汁 くだもの(ぼんかん)	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ こんにやく・だいこん・ごぼう ぼんかん	精白米 塩こうじ じゃがいも	サラダ油 ごま油	587
								23.7
9	米粉パン 牛乳 いちじくジャム 白身魚のオーロラソースあえ 卵スープ	ホキ・白みそ 卵	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・キャベツ	米粉パン いちじくジャム でん粉・上白糖 じゃがいも	油・サラダ油	632
								28.5
10	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	こんにやく・れんこん・ごぼう だいこん漬・はくさい	精白米 さといも・上白糖	サラダ油 いりごま	585
								22.5
11	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ 豆乳入りみそ汁	あじ 厚あげ・豆乳・中みそ 白みそ	牛乳	にんじん・しゆんぎく	にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん	精白米 でん粉 じゃがいも	油	585
								24.3
12	五目あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	豚肉・いか・平天 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・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	618
								28.1
13	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 葉ねぎ	切り干しだいこん・干しいたけ だいこん・ごぼう	精白米・麦 上白糖 小麦粉・さといも	サラダ油	599
								24.9
14	レーズンパン 牛乳 一口カツ 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	レーズンパン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	683
								30.6
15	コスタリカライス 牛乳 ポテトサラダ	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	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	精白米・白いんげん豆 コーンスターチ じゃがいも・上白糖	オリーブオイル マヨネーズ・サラダ油	616
								22.5
16	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	597
								28.0
17	カウどん 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 ほうれんそう	たまねぎ・だいこん えのきだけ・根深ねぎ キャベツ	うどん・上白糖	ローストアーモンド	592
								23.3
18	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう くだもの(ぼんかん)	豚肉・押し豆腐・赤みそ	牛乳 荳わかめ	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 キャベツ・ぼんかん	精白米 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	610
								25.0
19	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 もち麦のスープ	荒挽ウインナー	牛乳	トマトケチャップ にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	米粉パン もち麦・じゃがいも	サラダ油	586
								26.1

**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。