

令和5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	手巻きずし 牛乳 赤だし	いか・ウインナー 赤みそ・赤だしみそ	手巻きのり 牛乳	にんじん・みつば	ちらしずしの具・キャベツ だいこん漬 たまねぎ・だいこん・なめこ	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	603
								21.8
2	焼きそばサンド 牛乳 とうふスープ	豚肉・ちくわ・花かつお 豆腐	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	米粉パン・乾めん じゃがいも	サラダ油	589
								25.8
3	麦ごはん 牛乳 さけの南部焼き じゃがいものきんぴら	さけ 焼豚	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 じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油 ごま油	606
								26.6
4	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの	若どり・平天・がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん	こんにやく・だいこん キャベツ・もやし	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	589
								23.9
5	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	617
								24.2
6	赤飯・牛乳・ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの(いちご)	さわら・白みそ 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	600
								27.4
7	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 サラダ油	586
								24.0
8	麦ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ 春雨の中華炒め	赤魚 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 緑豆春雨	油・ごま油	629
								21.7
9	そぼろごはん 牛乳 みそ汁	若どり・豚肉・大豆 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん 青なら	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ しょうが・だいこん	精白米・上白糖 さつまいも	いりごま・サラダ油	602
								24.5
10	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	622
								23.3
11	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの(デコボン)	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	こんにやく・たまねぎ デコボン	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	603
								22.7
12	ココアパン 牛乳 あじのレモン焼き ペンネと野菜のソテー	あじ ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ	レモン・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・エリンギ	ココアパン マカロニ・じゃがいも	サラダ油	621
								30.7
13	ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ くだもの(清見オレンジ)	若どり・がんもどき 高野豆腐・花かつお	牛乳	にんじん・さやいんげん ほうれんそう	こんにやく・ごぼう・干しいたけ しょうが・キャベツ・もやし 清見オレンジ	精白米 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	605
								24.1
14	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛肉	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	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	590
								18.3
15	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	豚肉 中みそ いか 卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青なら	たまねぎ・はくさい もやし・白菜キムチ にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも 小麦粉・米粉	ごま油 サラダ油 油	619
								29.1
16	ごはん 牛乳 さわらのから揚げ 生麩のすまし汁	さわら 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	しょうが たまねぎ	精白米 でん粉 生麩・じゃがいも	油	585
								24.2
17	米粉パン 牛乳 マーマレード ポトフ だいこんサラダ	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・にんにく だいこん・きゅうり	米粉パン マーマレード じゃがいも 上白糖	サラダ油	607
								25.3
18	ごはん 牛乳 若どりの薬味あえ だまこもち入りみそ汁	若どり 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・だいこん・しめじ	精白米 でん粉・上白糖 だまこ餅	油	659
								23.7
19	ごはん 牛乳 五目豆 ごまあえ	牛肉・大豆・高野豆腐	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	594
								24.1