

令和5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 さけの香味焼き みそ汁 ミニトマト	さけ 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら ミニトマト	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	精白米 じゃがいも	いりごま・サラダ油	586
								29.4
2	クリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	若どり ミックス豆	牛乳・生クリーム 若どり・平天・高野豆腐	にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン エリンギ・キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ・ポタージュ サラダ油	601
								26.0
3	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 白玉汁	さわら かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	精白米 塩こうじ 白玉餅	サラダ油	585
								25.0
4	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 牛肉となすのケチャップ煮 グリーンサラダ	牛肉	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 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	629
								24.9
5	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	601
								24.9
6	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(のりかつお) 豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁	豚肉 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳 ふりかけ 生わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・根深ねぎ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも	サラダ油	609
								26.8
7	五目うどん 牛乳 お好み豆	若どり・平天 いり黒大豆	昆布 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	611
								22.9
8	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	たまねぎ・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが もやし・きゅうり	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖	ごま油 いりごま	594
								24.4
9	黒糖パン 牛乳 あじのハーブ焼き マカロニスープ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	黒糖パン マカロニ・じゃがいも	サラダ油	592
								29.6
10	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	ごま塩 油 サラダ油	603
								24.9
11	カレーライス 牛乳 あまなつかんサラダ	若どり	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	600
								19.2
12	チャーシューめん 牛乳 じゃがいもの華風あえ 一口ゼリー	焼豚	牛乳 茎わかめ	にんじん・葉ねぎ 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 じゃがいも・上白糖 ぶどうゼリー	ごま油	586
								22.6
13	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ かきたま汁	さわら・白みそ 卵・豆腐	牛乳 昆布	さんしょう にんじん・青にら	たまねぎ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油	607
								27.6
14	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	荒挽ポークウインナー 豆乳	牛乳	トマトケチャップ にんじん・ほうれんそう	キャベツ たまねぎ クリームコーン マッシュルーム	米粉パン じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	588
								23.5
15	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	若どり・平天 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく・ごぼう 干しいたけ・アラスカ キャベツ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	585
								24.1
16	いかの揚げ煮丼 牛乳 赤だし	いか 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ だいこん	精白米・でん粉・上白糖 じゃがいも	油	592
								24.0
17	肉うどん 牛乳 切り干し大根の酢のもの くだもの(カラマンダリン)	牛肉・かまぼこ・油あげ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しめじ もやし・きゅうり 切干しだいこん カラマンダリン	うどん・黒砂糖 上白糖	サラダ油	600
								24.7