

令和5年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

NO	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)
1	セルフたごはん 牛乳 豚汁	精白米・上白糖 さといも	サラダ油・ごま油	たご・油あげ・豚肉 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ・こんにゃく だいこん・はくさい	586
								27.6
2	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー だいこんサラダ	米粉パン・さつまいも・ 上白糖	ホワイトルウ・バター・ サラダ油	若どり	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム・ だいこん・キャベツ	591
								23.7
3	ごはん 牛乳 さわらのしょうがじょうゆ焼き かきたま汁 くだもの(みかん)	精白米・上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油	さわら・卵・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・青にら	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・えのきたけ みかん	609
								26.7
4	ごはん 牛乳 うま煮 キャベツのからしあえ	精白米・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	若どり・平天 がんとどき	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ キャベツ・もやし	598
								23.3
5	みそラーメン 牛乳 大学いも	中華めん・さつまいも・ 黒砂糖	ごま油・油・いりごま	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ きくらげ・にんにく しょうが	651
								25.3
6	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 海そうサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	若どり	牛乳・茎わかめ わかめ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・ にんにく・アップルソース・ キャベツ・もやし	591
								19.6
7	スイートポテトパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き もち麦のスープ	スイートポテトパン もち麦・じゃがいも	サラダ油	シルバー・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	625
								29.7
8	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ 五目豆 くだもの(かき)	精白米・上白糖 じゃがいも・黒砂糖	いりごま・サラダ油	花かつお・牛肉 大豆・高野豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ・ 角切昆布	こまつな・にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・柿	616
								26.1
9	麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん ばんさんすう	精白米・麦・黒砂糖 でん粉・緑豆春雨 上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ	592
								21.6
10	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの(みかん)	うどん・さといも・でん粉	ごま油・油	若どり・ちくわ・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・はくさい・まいたけ・ れんこん・みかん	606
								22.5
11	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	精白米・上白糖 じゃがいも	ごま油	さんま・平天	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・コンニャク・ごぼう・ たけのこ	609
								21.8
12	セレクトA照り焼きサンド (白身魚・キャベツ&ーロピーチゼリー) セレクトB照り焼きサンド (ささみ・キャベツ&ーロ洋梨ゼリー) 牛乳 はくさいスープ	米粉パン・でん粉 上白糖・ピーチゼリー 洋梨ゼリー じゃがいも	油・サラダ油	ホキ・ささみ・ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・はくさい	619
								27.6
13	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	精白米・じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・えび・厚あげ・ 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 きくらげ・にんにく しょうが・だいこん	586
								24.4
14	玄米ごはん 牛乳 のり佃煮 松風焼き みそ汁	精白米・玄米・上白糖・ じゃがいも	ごま油・いりごま	まぐろ水煮・卵 絞り豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳・のり佃煮	にんじん・葉ねぎ 青にら	たまねぎ・干しいたけ だいこん	599
								26.8
15	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん・さつまいも・ 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・エリンギ・ マッシュルーム クリームコーン キャベツ	592
								22.8
16	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ とうふのすまし汁 くだもの(みかん)	精白米・でん粉 じゃがいも	油	あじ・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・みつば	しょうが・たまねぎ・みかん	587
								23.4
17	米粉パン 牛乳 りんごジャム 若どりのアーモンド焼き 野菜ソテー	米粉パン りんごジャム 上白糖・塩こうじ じゃがいも	ローストアーモンド サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ	652
								27.8
18	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油・ごま油	牛肉・赤みそ	牛乳・わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ・ キャベツ・根深ねぎ	588
								21.6
19	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ゆず香あえ	精白米・さといも・生麩・ くず切り・栗・上白糖		若どり・かまぼこ うずら卵・焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ・だいこん・ゆず	586
								23.6
20	海鮮ラーメン 牛乳 春巻 くだもの(ぶどう)	中華めん・春巻	ごま油・油	えび・いか ほたて小柱	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ にんにく・しょうが ぶどう	633
								28.8
21	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの さつまい	精白米・麦・上白糖 さつまいも	サラダ油	油揚げ・若どり 中みそ・赤みそ	牛乳・子持ししゃも	にんじん・青にら	切干しだいこん 干しいたけ こんにゃく・ごぼう だいこん・はくさい	611
								24.0
22	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー はくさいサラダ	米粉パン・じゃがいも・ 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく・はくさい	597
								23.7
23	ごはん 牛乳 さけの香り焼き 沢煮椀 くだもの(みかん)	精白米	いりごま・サラダ油 ごま油	さけ・豚肉・油あげ	牛乳・青のり粉・昆布	にんじん・みつば	たけのこ・ごぼう・たまねぎ・ 干しいたけ・みかん	588
								29.1
24	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの	精白米・上白糖	ごま油	若どり・合鴨ボール・ 厚あげ	牛乳・干ひじき	にんじん・しゅんぎく・ こまつな	こんにゃく・だいこん・ごぼう・ はくさい・しょうが・もやし	582
								23.2