

令和6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	
		(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	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁	精白米・上白糖 じゃがいも		あなご・卵 厚揚げ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・みつば 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ・はくさい	590
								23.8
2	米粉パン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ だいこんのごまあえ ぜんざい	米粉パン でん粉・上白糖 小豆・白玉餅 黒砂糖	油 いりごま	若どり	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい・だいこん	652
								26.9
3	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 黒豆	精白米 上白糖	サラダ油	ぶり・油あげ 黒豆	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	606
								25.1
4	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くらげのあえもの くだもの(ぼんかん)	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	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 だいこん ぼんかん	590
								25.5
5	ハッシュドビーフめん 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	牛肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ	603
								24.8
6	ごはん 牛乳 白身魚の甘からあえ かきたま汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	ホキ 卵・豆腐	昆布 牛乳	にんじん 青にら	たまねぎ えのきたけ	591
								24.3
7	ポテトサラダサンド 牛乳 ビーンズスープ	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ロースハム 豚肉 ミックス豆	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	587
								26.5
8	麦ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	精白米・麦 さといも・上白糖	サラダ油 いりごま	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	こんにゃく・ごぼう れんこん・はくさい だいこん漬	604
								22.9
9	ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ たぬき汁	精白米 小麦粉・上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	さけ・油あげ 赤みそ・白みそ	牛乳	にんじん	だいこん・たまねぎ こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ	599
								27.7
10	かうどん 牛乳 アーモンドあえ	うどん・上白糖	ローストアーモンド	餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・だいこん えのきたけ キャベツ	591
								23.3
11	ごはん 牛乳 すきやき 小魚の三杯酢 くだもの(りんご)	精白米 じゃがいも 強力麩・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳 かえりちりめん	にんじん	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・はくさい 根深ねぎ りんご	620
								25.6
12	米粉パン 牛乳 いちじくジャム 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	米粉パン いちじくジャム 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	豚肉・卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ エリンギ	662
								30.1
13	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	精白米・上白糖 白いんげん豆 コーンスターチ	オリーブオイル いりごま サラダ油	若どり・ひよこ豆	牛乳	ピーマン・トマト トマトケチャップ にんじん・みずな ブロッコリー	たまねぎ・だいこん とうもろこし マッシュルーム	602
								22.8
14	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	精白米 じゃがいも	ごま油	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・しめじ 白菜キムチ	603
								29.0
15	海鮮あんかけそば 牛乳 フルーツ蒸しまん	中華めん・でん粉 ホットケーキ粉 米粉	ごま油	えび・いか ほたて小柱	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが クリスタルアップル ドライパイン	618
								30.2
16	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	精白米・麦 上白糖 小麦粉・さといも	サラダ油	油あげ ちくわ	牛乳 うるめ丸干し	にんじん	切干しいたけ 干しいたけ だいこん・ごぼう 根深ねぎ	600
								24.9
17	レーズンパン 牛乳 クリームシチュー レモンサラダ	レーズンパン じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	若どり	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ はくさい・キャベツ レモン	605
								23.4
18	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油	いわし ちくわ・大豆 中みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	605
								24.4