

令和6年2月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	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	ホワइटルウ	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	605
		じゃがいも 上白糖	サラダ油		生クリーム	ほうれんそう	はくさい・キャベツ レモン	23.4
2	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	精白米	油	いわし・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが	605
		でん粉・黒砂糖 さといも		大豆・中みそ			だいこん・ごぼう	24.4
3	麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ くだもの(いよかん)	精白米・麦	ごま油	若どり	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ	590
		トック・上白糖 じゃがいも			わかめ	チンゲンサイ	根深ねぎ・にんにく しょうが・もやし いよかん	20.6
4	かきあげうどん 牛乳 おかかあえ	うどん・さつまいも	油	いか・大豆	牛乳	さやいんげん	ごぼう・たまねぎ	590
		小麦粉・でん粉 上白糖		卵・かまぼこ 花かつお	昆布	にんじん	しめじ・根深ねぎ だいこん・キャベツ	22.6
5	げたのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・上白糖	サラダ油	げたミンチ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	598
		でん粉	ごま油	チヌミンチ	干ひじき	ほうれんそう	しょうが・こんにゃく	25.9
6	米粉パン 牛乳 いちごジャム さけの香草焼き 野菜スープ	米粉パン	サラダ油	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	609
		いちごミックスジャム パン粉 じゃがいも		ベーコン		チンゲンサイ		30.2
7	ごはん 牛乳 うま煮 酢のもの	精白米	サラダ油	牛肉・がんもどき	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう	596
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		高野豆腐	ちりめんじゃこ	さやいんげん	たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	24.1
8	玄米ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり さつま汁	精白米・玄米	油	ちくわ・おから	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう	616
		でん粉・上白糖 さつまいも	サラダ油	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	子持ししゃも		だいこん・はくさい 根深ねぎ	24.2
9	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	ソフトめん・じゃがいも	カレールウ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	585
		じゃがいも 上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	アップルソース キャベツ	25.1
10	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) 唐草蒸し 三平汁	精白米	サラダ油	卵・絞り豆腐	牛乳	にんじん	きくらげ・たまねぎ	585
		胚芽ふりかけ 上白糖 じゃがいも	ごま油	たら			ごぼう・根深ねぎ	26.1
11	ココアパン 牛乳 豚肉の粒マスタード炒め もち麦のスープ	ココアパン	サラダ油	豚肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	623
		もち麦・じゃがいも	マヨネーズ	ベーコン		にんじん	はくさい	28.8
12	ごはん 牛乳 みそおでん 菜の花あえ	精白米	サラダ油	若どり・平天	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん	594
		さといも・黒砂糖 上白糖		がんもどき 赤だしみそ 花かつお	角切昆布	菜の花	キャベツ	24.6
13	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いもち汁	精白米・麦	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	586
		塩こうじ いもち					えのきたけ	23.7
14	しっぽううどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの(きんかん)	うどん・さといも	ごま油	若どり・押し豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん	585
		でん粉・上白糖		油あげ いり大豆	かえりちりめん		根深ねぎ・きんかん	27.1
15	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ツナサラダ	精白米	ハヤシルウ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリー	595
		上白糖	ビーフシチュー	まぐろ水煮	サワークリーム	トマトケチャップ	マッシュルーム・にんにく キャベツ	21.7
16	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ) 牛乳 パスタスープ	米粉パン・でん粉	油	ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	601
		上白糖	サラダ油			チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	26.4
17	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりづけ	精白米	ごま油	若どり	牛乳	にんじん・みつば	こんにゃく・だいこん	600
		上白糖	いりごま	合鴨ボール 油あげ		しゅんぎく	はくさい・キャベツごぼう しょうが 切干しだいこん	23.1
18	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし くだもの(はるみ)	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	603
		じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖		厚あげ		さやいんげん	干しいたけ キャベツ・はるみ	24.9
19	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	中華めん	ごま油	えび・ほたて小柱	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	585
		じゃがいも 上白糖	バター				きくらげ・根深ねぎ もやし・とうもろこし にんにく・しょうが	28.9
20	手巻きずし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉	油	いか・ウインナー	手巻きのみ	にんじん	ちらしずしの具	598
		白玉麩・じゃがいも		赤みそ 赤だしみそ	牛乳	みつば	キャベツ・だいこん漬 たまねぎ・だいこん なめこ	21.8
21	米粉パン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ	米粉パン	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	592
		白いんげん豆 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	マヨネーズ			トマトケチャップ	マッシュルーム キャベツ	26.2
22	ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ けんちん汁	精白米	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ	593
		小麦粉・上白糖 でん粉・さといも	ごま油	油あげ・絞り豆腐			だいこん・ごぼう 根深ねぎ	27.2
23	ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	精白米	サラダ油	若どり・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし	595
		じゃがいも 黒砂糖・上白糖	いりごま	高野豆腐		さやいんげん	干しいたけ	24.4