

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	ホワートルウ 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
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 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
		でん粉・黒砂糖 さといも						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 トック・上白糖	ごま油	若どり	牛乳 わかめ	にんじん・青にら チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・にんにく しょうが・もやし いよかん	590
		じゃがいも						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 小麦粉・でん粉 上白糖	油	いか・大豆 卵・かまぼこ 花かつお	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん	ごぼう・たまねぎ しめじ・根深ねぎ だいこん・キャベツ	590
								22.6
5	げたのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま	げたミンチ チヌミンチ ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう・だいこん しょうが・こんにゃく	598
								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 いちごミックスジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油	さけ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	609
								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 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	596
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖						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 でん粉・上白糖 さつまいも	油 サラダ油	ちくわ・おから 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう だいこん・はくさい 根深ねぎ	616
								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 じゃがいも 上白糖	カレールー サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ ほうれんそう	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ	585
								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 たら	牛乳	にんじん	きくらげ・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ	585
		胚芽ふりかけ 上白糖 じゃがいも	ごま油					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 もち麦・じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ はくさい	623
								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 がんもどき 赤だしみそ 花かつお	牛乳 角切昆布	にんじん 菜の花	こんにゃく・だいこん キャベツ	594
		さといも・黒砂糖 上白糖						24.6
13	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いももち汁	精白米・麦 塩こうじ いももち	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん えのきたけ	586
								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 でん粉・上白糖	ごま油	若どり・押し豆腐 油あげ いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん	こんにゃく・だいこん 根深ねぎ・きんかん	585
								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 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	牛肉 まぐろ水煮	牛乳 サワークリーム	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ	595
			油 サラダ油				キャベツ たまねぎ・はくさい	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 上白糖	油 サラダ油	ホキ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ・はくさい	601
		マカロニ・じゃがいも						26.4
17	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりづけ	精白米 上白糖	ごま油 いりごま	若どり 合鴨ボール 油あげ	牛乳	にんじん・みつば しゅんぎく	こんにゃく・だいこん はくさい・キャベツごぼう しょうが 切干しだいこん	600
								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 じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	サラダ油	豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・はるみ	603
								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 じゃがいも 上白糖	ごま油 バター	えび・ほたて小柱	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ・はくさい 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	585
								28.9
20	手巻きずし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	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	598
								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 白いんげん豆 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ パセリ ブロッコリー	たまねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ	592
								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 小麦粉・上白糖 でん粉・さといも	サラダ油 ごま油	あじ 油あげ・絞り豆腐	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ だいこん・ごぼう 根深ねぎ	593
								27.2
23	ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	精白米 じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油 いりごま	若どり・卵 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・もやし 干しいたけ	595
								24.4