

令和6年3月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	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
2	ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	精白米	サラダ油	若どり・卵・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	595
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖	いりごま			こまつな	もやし	24.4
3	わかめラーメン 牛乳 春巻 くだもの(ぶんたん)	中華めん	ごま油	豚肉	生わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし	616
		春巻	油		牛乳		にんにく・しょうが ぶんたん	24.2
4	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き 生麩のすまし汁 お祝い紅白ゼリー	赤飯	ごま塩	さわら・白みそ	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ	628
		生麩・じゃがいも お祝い紅白ゼリー	サラダ油	豆腐	昆布			27.9
5	胚芽パン 牛乳 キャロットシチュー 小魚アーモンド	胚芽パン	ポタージュ・ホワイトルウ	若どり	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・クリームコーン	603
		じゃがいも 上白糖	サラダ油 ローストアーモンド		かえりちりめん			27.8
6	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ 春雨の中華炒め	精白米	油・ごま油	赤魚	牛乳	トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	634
		でん粉・上白糖 緑豆春雨		焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・もやし・きくらげ	23.0
7	そぼろごはん 牛乳 みそ汁	精白米・麦・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉・大豆	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう	610
		さつまいも		豆腐・中みそ・赤みそ		青にら	干しいたけ・しょうが だいこん	24.6
8	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しまん	うどん	ごま油	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい	622
		ホットケーキ粉・米粉			牛乳	ほうれんそう	ごぼう・えのきたけ とうもろこし	23.4
9	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの(デコボン)	精白米	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	613
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		いか・白みそ	わかめ	わけぎ	はくさい・デコボン	23.6
10	メープルジャムサンド 牛乳 さけのレモン焼き ベーコンスープ	米粉パン	サラダ油	さけ	牛乳	にんじん・パセリ	レモン・レモン果汁	621
		メープルジャム じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・キャベツ	30.6
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう	精白米・でん粉	ごま油	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	601
		じゃがいも・黒砂糖 緑豆春雨・上白糖			茎わかめ		きくらげ・にんにく しょうが・キャベツ	22.7
12	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ くだもの(いちご)	精白米・麦・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	611
		上白糖				トマトケチャップ	アップルソース キャベツ・きゅうり いちご	18.9
13	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん	ごま油	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・もやし	621
		じゃがいも・小麦粉 米粉	サラダ油	いか・卵		青にら	白菜キムチ・根深ねぎ にんにく・しょうが	29.1
14	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ のっぺい汁	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが	596
		さといも・でん粉	ごま油	若どり・油あげ			だいこん・ごぼう・根深ねぎ	22.9
15	焼きそばサンド 牛乳 豆乳スープ	米粉パン・乾めん	サラダ油	豚肉・ちくわ	青のり粉	葉ねぎ・トマトケチャップ	キャベツ・もやし・つけしょうが	586
		じゃがいも		粉かつお・豆乳	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	24.8
16	ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ じゃがいものきんぴら	精白米	油・いりごま	ホキ	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	619
		でん粉・じゃがいも	ごま油	焼豚				22.8
17	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢あえ くだもの(清見オレンジ)	精白米	ごま油	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう	602
		じゃがいも・上白糖		高野豆腐	ちりめんじゃこ わかめ		干しいたけ・しょうが はくさい・もやし 清見オレンジ	23.8
18	ミートソースめん 牛乳 ビーンズサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	623
		上白糖		ミックス豆		トマトケチャップ	にんにく・キャベツ	27.6