

令和6年12月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 寒さに負けない食事をしよう

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 ふきよせ煮 ゆず香あえ	精白米		若どり・かまぼこ	牛乳	にんじん・さやいんげん	しめじ	591
		さといも・生麩 くず切り・栗 上白糖		うずら卵 焼き豆腐			だいこん・ゆず	23.9
2	高菜ラーメン 牛乳 大学いも	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい	622
		さつまいも・黒砂糖	油・いりごま				もやし・きくらげ 根深ねぎ・にんにく しょうが	23.2
3	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(のりかつお) かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	精白米・麦	サラダ油	若どり・油あげ	牛乳	くりかぼちゃ	たまねぎ・しょうが	600
		上白糖・でん粉 じゃがいも		中みそ・赤みそ	ふりかけ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい	21.9
4	ココアパン 牛乳 あじのハーブ焼き スパゲティソテー	ココアパン	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	587
		スパゲティ		ベーコン		トマトケチャップ	エリンギ	29.8
5	ごはん 牛乳 関東煮 おかかあえ	精白米	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	585
		黒砂糖・さといも 上白糖		花かつお がんもどき	角切昆布	こまつな	キャベツ・もやし	23.3
6	ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 かきたま汁	精白米	油	若どり	牛乳	にんじん・青にら	ごぼう	622
		でん粉・黒砂糖 じゃがいも		卵・豆腐			たまねぎ・えのきたけ	21.9
7	ホワイトカレーめん 牛乳 コールスローサラダ	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカレールウ	豚肉	スキムミルク・牛乳	にんじん	たまねぎ・クリームコーン	623
		上白糖	ポタージュ		牛乳	ほうれんそう	にんにく・キャベツ	27.7
8	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き 打ち豆汁	精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	花かつお	ちりめんじゃこ	みずな	たまねぎ・だいこん	619
		塩こうじ さつまいも		さけ 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ		31.1
9	ミートサンド 牛乳 野菜のスープ煮	米粉パン・パン粉	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しぶどう	607
		じゃがいも		荒挽ウインナー		ブロッコリー トマトケチャップ	キャベツ・しめじ	26.2
10	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ みぞれ汁 くだもの(みかん)	精白米	油	赤魚	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ	629
		でん粉・上白糖 じゃがいも	ごま油	油あげ			こんにゃく・だいこん はくさい・みかん	23.9
11	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	精白米	サラダ油	若どり・卵	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	588
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		高野豆腐	わかめ		はくさい・もやし	24.1
12	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(なし)	うどん・でん粉	ごま油	豚肉・油あげ	昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	608
		上白糖		いり大豆・きな粉 絞り豆腐	牛乳		だいこん・根深ねぎ なし	28.7
13	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ のっぺい汁	精白米・麦	サラダ油	さわら・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆず	604
		上白糖 さといも・でん粉	ごま油	中みそ・若どり 若どり・ちくわ・厚あげ			だいこん・ごぼう	26.8
14	米粉パン 牛乳 いちごジャム ボルシチ ツナサラダ	米粉パン	ハヤシルウ・サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ	598
		いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖		まぐろ水煮	サワークリーム	ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ	キャベツ マッシュルーム	24.2
15	トマトピラフ 牛乳 白身魚のスパイス揚げ マカロニスープ クリスマスデザート	精白米	油	ホキ	牛乳	トマトピラフの具	たまねぎ・キャベツ	645
		でん粉 マカロニ・じゃがいも クリスマスデザート	サラダ油	ベーコン		にんじん・こまつな		23.3
16	ごはん 牛乳 吉野煮 キャベツのいそあえ	精白米		若どり・厚あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・たけのこ	586
		さといも・くず切り 上白糖・でん粉		うずら卵	細切昆布	さやいんげん	キャベツ	23.1
17	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(みかん)	中華めん	ごま油	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	597
			油	ぎょうざ			もやし・きくらげ にんにく・しょうが みかん	25.7
18	ごはん 牛乳 さけの金山寺みそ焼き 白玉汁	精白米	サラダ油	さけ・金山寺みそ	牛乳	にんじん	しょうが	586
		白玉餅		油あげ	昆布		たまねぎ・はくさい えのきたけ・根深ねぎ	26.6

基本献立 食育の日