

令和7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	献立名未登録日							
2	野菜ラーメン 牛乳 えびとさつまいもの甘からあえ	中華めん さつまいも・上白糖	ごま油 油	豚肉	牛乳 えび唐揚げ	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	612 26.7
3	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	こんにやく・ごぼう たまねぎ・はくさい 根深ねぎ りんご	619 25.6
4	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 黒砂糖 小豆・白玉餅	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
5	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	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ	606 25.1
6	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・押し豆腐 赤みそ	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・キャベツ	596 24.6
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 レモンサラダ	ソフトめん 上白糖 じゃがいも	ハヤシルウ サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ 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・レモン	596 24.7
8	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 厚あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・みつば しゅんぎく	ごぼう たまねぎ・はくさい	590 23.8
9	米粉パン 牛乳 いちじくジャム 白身魚のバルサミソースあえ 野菜ソテー	米粉パン いちじくジャム でん粉・上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ たまねぎ・キャベツ エリンギ	600 26.4
10	ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	精白米 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	こんにやく・れんこん ごぼう・干しいたけ だいこん漬・はくさい	586 22.6
11	ごはん 牛乳 あじのおろしあんかけ 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	だいこん はくさい・ごぼう 根深ねぎ	591 27.6
12	かうどん 牛乳 アーモンドあえ	うどん・上白糖	ロースターモンド	餅しのだ かまぼこ 若どり	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・だいこん キャベツ えのきたけ	597 23.5
13	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め 汁ビーフン くだもの(ぼんかん)	精白米 上白糖・でん粉 ビーフン・じゃがいも	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・きくらげ ぼんかん	592 23.1
14	米粉パン 牛乳 サーモンシチュー ビーンズサラダ	米粉パン じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	さけ ミックス豆	牛乳 生クリーム	にんじん・こまつな	たまねぎ クリームコーン しめじ・キャベツ	587 28.5
15	麦ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ たぬき汁	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	いわし 油あげ・赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが こんにやく・だいこん ごぼう・根深ねぎ	624 23.7
16	コスタリカライス 牛乳 ポテトサラダ	精白米 白いんげん豆 コーンスターチ じゃがいも・上白糖	オリーブオイル サラダ油 マヨネーズ	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	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム キャベツ	618 21.7
17	海鮮あんかけそば 牛乳 りんご蒸しまん	中華めん・でん粉 ホットケーキ粉	ごま油 サラダ油	えび・いか ほたて小柱 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが・りんご アップルソース	611 30.7
18	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	いりごま 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 白菜キムチ・しめじ	605 29.0
19	レーズンパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ	レーズンパン じゃがいも 上白糖	サラダ油	牛肉 荒挽ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい だいこん・にんにく キャベツ	648 25.1
20	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・葉ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ だいこん・ごぼう	599 24.9
21	デミカツ丼(豚カツ・キャベツ) 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・小麦粉 パン粉・上白糖 でん粉 じゃがいも	油	豚肉・卵・赤みそ ゆば	牛乳 昆布	にんじん・みつば	キャベツ たまねぎ・えのきたけ	634 26.4
22	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	牛乳	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ	589 24.3

基本献立 食育の日