

令和8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もち、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	献立未登録日							
2	ごはん 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 白玉雑煮	精白米 でん粉 白玉餅	油	若どり かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん・はくさい 生しいたけ	622
								21.7
3	米粉パン 牛乳 ミートボールと大豆のケチャップ煮 チーズサラダ	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	ミートボール 大豆	牛乳 チーズ	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・しめじ キャベツ	602
								26.6
4	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 七福煮なます	精白米・麦 上白糖	サラダ油	さわら 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ	601
								26.2
5	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め けんちん汁	精白米 塩こうじ じゃがいも	サラダ油 ごま油	豚肉 絞り豆腐・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ ごぼう・はくさい	587
								26.3
6	カうどん 牛乳 おひたし 一口ゼリー	うどん 上白糖 洋梨ゼリー		餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・だいこん えのきたけ・根深ねぎ キャベツ	592
								22.5
7	あなごの卵とじ丼 牛乳 みそ汁	精白米・上白糖 じゃがいも	サラダ油	あなご・卵 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ・はくさい	585
								23.2
8	胚芽パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き 野菜ソテー	胚芽パン マーマレード じゃがいも	サラダ油	若どり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ エリンギ	606
								28.1
9	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ たぬき汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	いわし 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが こんにゃく・たまねぎ ごぼう	599
								23.4
10	ごはん 牛乳 煮しめ 小魚のごまがらめ くだもの(りんご)	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 角切昆布 かえりちりめん	にんじん さやいんげん	こんにゃく・れんこん ごぼう・干しいたけ りんご	588
								24.4
11	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	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	604
								基本献立 食育の日
12	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 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	595
								24.5
13	米粉パン 牛乳 ココア牛乳のもと 白身魚のマリネ もち麦のスープ	米粉パン ココア牛乳のもと でん粉・上白糖 もち麦・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 レモン果汁 はくさい	586
								25.4
14	ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル	精白米 じゃがいも 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・さつまあげ 厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・青にら ほうれんそう	はくさい・白菜キムチ にんにく・もやし	597
								25.2
15	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・じゃがいも	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	600
								25.0
16	五目あんかけそば 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	豚肉・えび いか 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	614
								28.6
17	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	精白米 白いんげん豆 コーンスターチ 上白糖	オリーブオイル いりごま・サラダ油	若どり・ひよこ豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマト・トマトケチャップ ブロッコリー・みずな	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム だいこん	607
								22.4
18	ハンバーグサンド (ハンバーグ・キャベツ) 牛乳 はくさいスープ	米粉パン じゃがいも	油 サラダ油	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ・はくさい	594
								23.6
19	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 アーモンドあえ	精白米 上白糖・でん粉	サラダ油 ローストアーモンド	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ	606
								24.9
20	ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き トックスープ	精白米 トック・じゃがいも	いりごま・ごま油	さわら ベーコン	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ	599
								24.7
21	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 上白糖	カレールウ サラダ油	牛肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	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・とうもろこし	621
								24.3

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。