

**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                     |  |             |  |
|     |  | 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                                       |             |  |
|     |  | 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<br>若どりのからじょうゆ揚げ<br>白玉雑煮               | 精白米<br>でん粉<br>白玉餅                        | 油                    | 若どり<br>かまぼこ             | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれんそう                          | だいこん・はくさい<br>生しいたけ                             | 622<br>21.7 |  |
| 3   | 米粉パン 牛乳<br>ミートボールと大豆のケチャップ煮<br>チーズサラダ        | 米粉パン<br>じゃがいも・黒砂糖<br>上白糖                 | サラダ油                 | ミートボール<br>大豆            | 牛乳<br>チーズ             | にんじん・トマト<br>トマトケチャップ                    | たまねぎ・しめじ<br>キャベツ                               | 602<br>26.6 |  |
| 4   | 麦ごはん 牛乳<br>さわらの照り焼き<br>七福煮なます                | 精白米・麦<br>上白糖                             | サラダ油                 | さわら<br>油あげ              | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん                          | こんにゃく・ごぼう<br>れんこん・たけのこ                         | 601<br>26.2 |  |
| 5   | ごはん<br>牛乳<br>豚肉の塩こうじ炒め<br>けんちん汁              | 精白米<br>塩こうじ<br>じゃがいも                     | サラダ油<br>ごま油          | 豚肉<br>絞り豆腐・ちくわ          | 牛乳                    | にんじん・葉ねぎ                                | たまねぎ・キャベツ<br>ごぼう・はくさい                          | 587<br>26.3 |  |
| 6   | うどん 牛乳<br>おひたし<br>一口ゼリー                      | うどん<br>上白糖<br>洋梨ゼリー                      |                      | 餅しだ・若どり<br>かまぼこ         | 昆布<br>牛乳              | にんじん<br>こまつな                            | たまねぎ・だいこん<br>えのきたけ・根深ねぎ<br>キャベツ                | 592<br>22.5 |  |
| 7   | あなごの卵とじ丼<br>牛乳<br>みそ汁                        | 精白米・上白糖<br>じゃがいも                         | サラダ油                 | あなご・卵<br>厚あげ<br>中みそ・赤みそ | 牛乳                    | にんじん                                    | ごぼう<br>たまねぎ・はくさい                               | 585<br>23.2 |  |
| 8   | 胚芽パン 牛乳<br>若どりのマーマレード焼き<br>野菜ソテー             | 胚芽パン<br>マーマレード<br>じゃがいも                  | サラダ油                 | 若どり<br>ベーコン             | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ・キャベツ<br>エリンギ                              | 606<br>28.1 |  |
| 9   | ごはん 牛乳<br>いわしの香味揚げ<br>たぬき汁                   | 精白米<br>でん粉<br>じゃがいも                      | 油<br>ごま油             | いわし<br>油あげ              | 牛乳                    | にんじん・葉ねぎ                                | にんにく・しょうが<br>こんにゃく・たまねぎ<br>ごぼう                 | 599<br>23.4 |  |
| 10  | ごはん<br>牛乳<br>煮しめ<br>小魚のごまだらめ<br>くだもの(りんご)    | 精白米<br>さといも・上白糖                          | サラダ油<br>いりごま         | 若どり・ちくわ<br>高野豆腐         | 牛乳<br>角切昆布<br>かえりちりめん | にんじん<br>さやいんげん                          | こんにゃく・れんこん<br>ごぼう・干しいたけ<br>りんご                 | 588<br>24.4 |  |
| 11  | ハッシュドビーフめん<br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ                | ソフトめん<br>じゃがいも<br>上白糖                    | ハヤシルウ<br>サラダ油        | 牛肉                      | 牛乳                    | にんじん<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー              | たまねぎ・にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ                   | 604<br>23.7 |  |
| 12  | ごはん<br>牛乳<br>マーボーどうふ<br>ばんさんすう               | 精白米<br>黒砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・上白糖               | ごま油                  | 豚肉<br>押し豆腐<br>赤みそ       | 牛乳<br>茎わかめ            | にんじん<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ・たけのこ<br>干しいたけ・にんにく<br>しょうが・キャベツ           | 595<br>24.5 |  |
| 13  | 米粉パン<br>牛乳<br>ココア牛乳のもと<br>白身魚のマリネ<br>もち麦のスープ | 米粉パン<br>ココア牛乳のもと<br>でん粉・上白糖<br>もち麦・じゃがいも | 油<br>サラダ油            | ホキ<br>ベーコン              | 牛乳                    | にんじん・こまつな                               | たまねぎ<br>レモン果汁<br>はくさい                          | 586<br>25.4 |  |
| 14  | ごはん<br>牛乳<br>キムチ煮<br>ナムル                     | 精白米<br>じゃがいも<br>上白糖                      | ごま油<br>いりごま          | 豚肉・さつまあげ<br>厚あげ・中みそ     | 牛乳                    | にんじん・青にら<br>ほうれんそう                      | はくさい・白菜キムチ<br>にんにく・もやし                         | 597<br>25.2 |  |
| 15  | 麦ごはん<br>牛乳<br>めざし<br>切り干し大根の煮もの<br>すいとん      | 精白米・麦<br>上白糖<br>小麦粉・じゃがいも                | サラダ油                 | 油あげ<br>ちくわ              | 牛乳<br>うるめ丸干し          | にんじん・葉ねぎ                                | 切干したいこん<br>干しいたけ<br>だいこん・ごぼう                   | 600<br>25.0 |  |
| 16  | 五目あんかけそば<br>牛乳<br>りんご蒸しまん                    | 中華めん・でん粉<br>ホットケーキ粉                      | ごま油<br>サラダ油          | 豚肉・えび<br>いか<br>豆乳       | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ・はくさい・もやし<br>たけのこ・きくらげ<br>にんにく・しょうが<br>りんご | 614<br>28.6 |  |
| 17  | コスタリカライス<br>牛乳<br>セサミサラダ                     | 精白米<br>白いんげん豆<br>コーンスターク<br>上白糖          | オリーブオイル<br>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<br>トマト・トマトケチャップ<br>ブロッコリー・みずな | たまねぎ・どうもろこし<br>マッシュルーム<br>だいこん                 | 607<br>22.4 |  |
| 18  | ハンバーグサンド<br>(ハンバーグ・キャベツ)<br>牛乳<br>はくさいスープ    | 米粉パン<br>じゃがいも                            | 油<br>サラダ油            | ハンバーグ                   | 牛乳                    | にんじん                                    | キャベツ<br>たまねぎ・はくさい                              | 594<br>23.6 |  |
| 19  | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げのみそ煮<br>アーモンドあえ              | 精白米<br>上白糖・でん粉                           | サラダ油<br>ローストアーモンド    | 豚肉・厚あげ<br>中みそ           | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                  | たまねぎ・ごぼう<br>たけのこ・干しいたけ<br>しょうが・キャベツ            | 606<br>24.9 |  |
| 20  | ごはん<br>牛乳<br>さわらのヤンニヨムジャン焼き<br>トックスープ        | 精白米<br>トック・じゃがいも                         | いりごま・ごま油             | さわら<br>ベーコン             | 牛乳                    | にんじん・青にら                                | 根深ねぎ・にんにく<br>しょうが・たまねぎ<br>キャベツ                 | 599<br>24.7 |  |
| 21  | カレーメン<br>牛乳<br>ほうれんそうサラダ                     | ソフトめん<br>じゃがいも<br>上白糖                    | カレールウ<br>サラダ油        | 牛肉                      | 牛乳<br>スキムミルク<br>調理牛乳  | にんじん<br>トマトケチャップ<br>ほうれんそう              | たまねぎ・にんにく<br>アップルソース<br>キャベツ・どうもろこし            | 621<br>24.3 |  |

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。