

令和4年2月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		小学校(中)	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	米粉パン、牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ くだもの(ぼんかん)	豚肉	牛乳・生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ キャベツ・ぼんかん	米粉パン じゃがいも マカロニ・上白糖	ホワイトルウ・サラダ油	598	24.9
		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし ちくわ・大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油	617
3	黒糖パン 牛乳 豚肉の粒マスタード炒め もち麦のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん・パセリ	しめじ たまねぎ・キャベツ	黒糖パン もち麦・じゃがいも	サラダ油・マヨネーズ	642	28.6
		玄米ごはん、牛乳 含め煮 酢のもの くだもの(きんかん)	若どり・がんもどき 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ・わかめ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ キャベツ・もやし きんかん	精白米・玄米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	612
5	ごはん、牛乳 揚げししゃも うの花いり みぞれ汁	ちくわ・おから 油あげ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・葉ねぎ	こんにやく だいこん・はくさい・根深ねぎ	精白米・でん粉 上白糖・じゃがいも	油 サラダ油 ごま油	600	23.1
		キムチラーメン 牛乳 チヂミ	豚肉・中みそ いか・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・はくさい もやし・白菜キムチ にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも・小麦粉 米粉	ごま油 サラダ油	642
7	麦ごはん、牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの くだもの(いよかん)	若どり 合鴨ボール・厚あげ	牛乳 干ひじき	にんじん・しゆんぎく こまつな	こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい・しょうが もやし・いよかん	精白米・麦 上白糖	ごま油	618	23.4
		照り焼きフィッシュバーガー (魚・キャベツ) 牛乳 とうふスープ	ホキ 豆腐	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	米粉パン・でん粉 上白糖・じゃがいも	油 サラダ油	618
9	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 白玉汁	若どり かまぼこ	牛乳・昆布	にんじん	たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	精白米 塩こうじ 白玉餅	サラダ油	611	22.9
		ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ トマトピューレー ブロッコリー	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ	精白米 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー マヨネーズ・サラダ油	614
11	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	えび・大豆・卵・若どり 花かつお	干ひじき・昆布 牛乳	さやいんげん・にんじん 菜の花・こまつな	ごぼう・たまねぎ・根深ねぎ キャベツ	うどん・さつまいも 小麦粉・でん粉 上白糖	油	626	23.9
		ごはん 牛乳 さわらの野菜あんかけ けんちん汁	さわら 油あげ・絞り豆腐	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ だいこん・ごぼう	精白米・小麦粉 上白糖・でん粉 さといも	サラダ油 ごま油	628
13	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ	豚肉・荒挽ウインナー 大豆・まぐろ油漬	牛乳	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム だいこん・キャベツ	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	605	28.6
		麦ごはん、牛乳 タッカルビ 春雨スープ くだもの(はっさく)	若どり	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・にんにく・しょうが もやし・はっさく	精白米・麦 トック・上白糖 緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	611
15	手巻きずし 牛乳 赤だし	いか・ウインナー 赤みそ・赤だしみそ	手巻きのり 牛乳	にんじん・みつば	ちらしずしの具・キャベツ だいこん漬 たまねぎ・だいこん・なめこ	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	604	21.5
		カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛肉	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 アブルソース キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	カレールウ・サラダ油	620
17	ごはん、牛乳 ふりかけ(胚芽) 唐草蒸し 三平汁	卵・絞り豆腐 たら	牛乳	にんじん	きくらげ・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ	精白米 胚芽ふりかけ 上白糖・じゃがいも	サラダ油 ごま油	594	25.3
		米粉パン 牛乳 さけのバーベキューソースかけ パスタスープ	さけ・中みそ ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・にんにく しょうが・アブルソース キャベツ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	599
19	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう	豚肉・厚あげ	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	精白米・じゃがいも 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	604	21.7
		げたのかけめし 牛乳 白あえ	げたミンチ・油あげ ちくわ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう・だいこん・しょうが こんにやく	精白米・上白糖・でん粉	サラダ油・ごま油 いりごま	599
21	米粉パン、牛乳 いちごジャム あじの香草焼き 野菜スープ	あじ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	米粉パン いちごミックスジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油	610	28.7
		ごはん、牛乳 みそおでん おひたし くだもの(いよかん)	若どり・平天 がんもどき・赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん こまつな	こんにやく・だいこん キャベツ・もやし いよかん	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	605