

令和4年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

| 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 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | おもに炭水化物 | おもに脂質 | エネルギー(kcal) |
| | | 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 | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | たんぱく質(g) |
| 1 | チャーシューめん 牛乳 カミカミポテト | 焼豚 大豆 | 牛乳 かえりちりめん | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが | 中華めん でん粉・じゃがいも | ごま油 油 | 581 |
| | | | | | | | | 24.8 |
| 2 | ごはん 牛乳 含め煮 もやしのあえもの | 若どり・がんもどき 高野豆腐 | 牛乳 | にんじん・さやいんげん こまつな | こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・もやし | 精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖 | サラダ油 | 591 |
| | | | | | | | | 23.8 |
| 3 | テンペ入りミートサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ | 豚肉・テンペ ベーコン | 牛乳 スキムミルク | トマトケチャップ にんじん・パセリ | たまねぎ・干しぶどう はくさい | 米粉パン・パン粉 じゃがいも コーンスターチ | サラダ油 | 611 |
| | | | | | | | | 27.8 |
| 4 | ごはん、牛乳 さけの香味焼き かきたま汁 くだもの(みかん) | さけ 卵・豆腐 | 牛乳 昆布 | 葉ねぎ にんじん・青にら | しょうが たまねぎ・えのきたけ みかん | 精白米 じゃがいも でん粉 | いりごま サラダ油 | 590 |
| | | | | | | | | 28.5 |
| 5 | ごはん 蒸ししゅうまい マーボーだいこん | 焼売 豚肉・厚あげ・赤みそ | 牛乳 | にんじん・チンゲンサイ | だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが | 精白米 黒砂糖 でん粉 | ごま油 | 598 |
| | | | | | | | | 24.1 |
| 6 | いなかうどん 牛乳 大学いも | 若どり・ちくわ・油あげ | 牛乳 | にんじん | こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい まいたけ・根深ねぎ | うどん でん粉 さつまいも・黒砂糖 | ごま油 油・いりごま | 645 |
| | | | | | | | | 21.0 |
| 7 | マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 ツナサラダ | 豚肉 まぐろ水煮 | 牛乳 | にんじん トマトケチャップ | たまねぎ・マッシュルーム にんにく・アップルソース キャベツ | 精白米・じゃがいも 上白糖 | カレールー サラダ油 | 589 |
| | | | | | | | | 21.5 |
| 8 | バターロールパン、牛乳 白身魚のベーコン巻き もち麦のスープ | ホキ・ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ | バターロールパン もち麦・じゃがいも | サラダ油 | 644 |
| | | | | | | | | 28.8 |
| 9 | ごはん、牛乳 手作り青菜ふりかけ 五目豆 くだもの(かき) | 花かつお 牛肉・大豆・高野豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ 角切昆布 | こまつな にんじん さやいんげん | こんにゃく・ごぼう れんこん・柿 | 精白米 上白糖 じゃがいも・黒砂糖 | いりごま サラダ油 | 616 |
| | | | | | | | | 26.1 |
| 10 | 麦ごはん、牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの ゆばのすまし汁 | 油あげ ゆば | 牛乳 子持ししゃも 昆布 | にんじん みつば | 切干しだいこん・干しいたけ たまねぎ・えのきたけ | 精白米・麦 上白糖 じゃがいも | サラダ油 | 595 |
| | | | | | | | | 24.6 |
| 11 | しょうゆラーメン 牛乳 れんこんチップス | 豚肉・焼豚 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・根深ねぎ・にんにく しょうが・れんこん | 中華めん | ごま油 油 | 588 |
| | | | | | | | | 24.3 |
| 12 | ごはん、牛乳 うま煮 ひじきのあえもの くだもの(みかん) | 若どり・平天 高野豆腐 | 牛乳 干ひじき | にんじん さやいんげん こまつな | コンニャク・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・もやし みかん | 精白米 じゃがいも・上白糖 | サラダ油 | 604 |
| | | | | | | | | 23.0 |
| 13 | 米粉パン、牛乳 セレクトA(白身魚の粒マスタード揚げ &一口ピーチゼリー) セレクトB(ささみの粒マスタード揚げ &一口洋なしゼリー) はくさいスープ | シルバー ささみ ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい | 米粉パン でん粉・ピーチゼリー 洋梨ゼリー じゃがいも | 油 サラダ油 | 586 |
| | | | | | | | | 26.2 |
| 14 | 玄米ごはん、牛乳 のり佃煮 松風焼き みそ汁 | まぐろ水煮・卵・絞豆腐 中みそ・赤みそ | 牛乳 のり佃煮 | にんじん・葉ねぎ 青にら | たまねぎ・干しいたけ だいこん | 精白米・玄米 上白糖 白玉麩・さつまいも | ごま油 いりごま | 598 |
| | | | | | | | | 25.4 |
| 15 | ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら | さんま 平天 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが・こんにゃく ごぼう・たけのこ | 精白米 上白糖・じゃがいも | ごま油 | 609 |
| | | | | | | | | 21.8 |
| 16 | きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ | 豚肉 | 牛乳・生クリーム | にんじん ほうれんそう | たまねぎ・しめじ エリンギ・マッシュルーム クリームコーン・キャベツ | ソフトめん さつまいも 上白糖 | ホワイトルー サラダ油 いりごま | 598 |
| | | | | | | | | 25.8 |
| 17 | ピビンバ 牛乳 わかめスープ | 牛肉・赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ 青にら | しょうが・もやし たまねぎ・キャベツ | 精白米・上白糖 じゃがいも | サラダ油・ごま油 | 587 |
| | | | | | | | | 21.6 |
| 18 | 米粉パン、牛乳 りんごジャム チキンカツ 野菜ソテー | 若どり・卵 | 牛乳 | にんじん こまつな トマトケチャップ | たまねぎ・キャベツ エリンギ | 米粉パン りんごジャム 小麦粉・パン粉 じゃがいも | 油 サラダ油 | 675 |
| | | | | | | | | 27.0 |
| 19 | ごはん、牛乳 さわらのねぎみそかけ いももち汁 くだもの(みかん) | さわら 白みそ・中みそ | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | しょうが・根深ねぎ だいこん・たまねぎ ごぼう・えのきたけ みかん | 精白米 上白糖 いももち | サラダ油 | 614 |
| | | | | | | | | 24.3 |
| 20 | 麦ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ | 若どり・かまぼこ 焼き豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | にんじん さやいんげん | かぶ・しめじ はくさい・もやし | 精白米・麦 さといも・生麩 くず切り・栗・上白糖 | | 592 |
| | | | | | | | | 24.2 |
| 21 | ちゃんぽんめん 牛乳 黒糖蒸しまん | 豚肉・いか えび・かまぼこ 豆乳 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが | 中華めん・でん粉 ホットケーキ粉・米粉 金時豆・黒砂糖 | ごま油 | 624 |
| | | | | | | | | 30.8 |
| 22 | ごはん、牛乳 あじの竜田揚げ さつまい くだもの(ぶどう) | あじ 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが・こんにゃく ごぼう・だいこん はくさい・根深ねぎ ぶどう | 精白米 でん粉 さつまいも | 油 | 614 |
| | | | | | | | | 24.1 |
| 23 | 米粉パン、牛乳 ビーフシチュー だいこんサラダ くだもの(みかん) | 牛肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレー | たまねぎ・にんにく だいこん・キャベツ みかん | 米粉パン じゃがいも 上白糖 | サラダ油 ビーフシチュー | 582 |
| | | | | | | | | 22.5 |
| 24 | ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのからしあえ | 若どり・平天 がんもどき・高野豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ しょうが・キャベツ もやし | 精白米 じゃがいも 上白糖 | ごま油 | 598 |
| | | | | | | | | 23.5 |