

令和4年12月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 寒さに負けない食事をしよう

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	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	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・ピーフシチュー	582
								22.5
2	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	こんにやく・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
3	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き かぶのみそ汁	花かつお さわら 厚あげ・中みそ・赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	みずな にんじん・葉ねぎ	かぶ・はくさい	精白米・上白糖 塩こうじ じゃがいも	いりごま・サラダ油	606
								29.4
4	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ 根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん さつまいも・上白糖	ごま油 油・ローストアーモンド	606
								24.6
5	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) かぼちゃのそぼろあんかけ とうふのすまし汁	若どり 豆腐	牛乳 ひじきふりかけ 昆布	くりかぼちゃ にんじん・青にら	たまねぎ・しょうが	精白米・麦 上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	585
								21.1
6	胚芽パン 牛乳 さけのレモン焼き スパゲティソテー	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ トマトケチャップ	レモン・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・しめじ	胚芽パン スパゲティ	サラダ油	594
								31.9
7	ごはん 牛乳 関東煮 おかかあえ くだもの(みかん)	牛肉・平天・がんもどき 花かつお	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・だいこん キャベツ・もやし みかん	精白米 黒砂糖・さといも 上白糖	サラダ油	608
								23.2
8	トマトピラフ 牛乳 若どりのスパイス揚げ 野菜スープ	若どり ベーコン	牛乳	トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	精白米 でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	617
								21.5
9	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(なし)	豚肉・ちくわ・絞り豆腐 いり大豆・きな粉	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ だいこん・ごぼう・なし	うどん・でん粉 上白糖	ごま油	591
								27.5
10	ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き ごま汁 くだもの(みかん)	あじ 油あげ・豆腐・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ だいこん・はくさい みかん	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま・ねりごま	595
								27.4
11	米粉パン 牛乳 いちごジャム ボルシチ はくさいサラダ	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマト ブロッコリー トマトピューレ トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム はくさい	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	604
								22.9
12	ごはん 牛乳 白身魚の照り煮 だまっこ汁	ホキ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう・しめじ 根深ねぎ	精白米 でん粉・上白糖 だまこ餅・じゃがいも	油 ごま油	623
								22.9
13	ごはん 牛乳 吉野煮 はりはりづけ くだもの(みかん)	若どり・うずら卵・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん みつば	ごぼう・たけのこ 切干しだいこん みかん	精白米 さといも・くず切り 上白糖・でん粉	いりごま	623
								22.8
14	もやしラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(りんご)	豚肉 ぎょうざ	牛乳	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 りんご	中華めん・でん粉	ごま油 油	589
								25.6
15	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ みぞれ汁	さわら・白みそ・中みそ 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆず こんにやく・だいこん はくさい・えのきだけ	精白米・麦 上白糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油 ごま油	598
								25.7
16	米粉パン 牛乳 ニョッキとはくさいのクリーム煮 セサミサラダ	若どり	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー・みずな	たまねぎ・はくさい クリームコーン・だいこん	米粉パン じゃがいも・ニョッキ 上白糖	ホワイトルウ・バター いりごま・サラダ油	586
								23.6
17	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 根菜のみそ汁	赤魚 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく	しょうが・たまねぎ・根深ねぎ だいこん・れんこん・はくさい	精白米 でん粉・上白糖 さといも	油	587
								22.9
18	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨のあえもの	豚肉・えび・厚あげ 大豆	牛乳 荳わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ 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	601
								23.5