

令和5年5月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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	いかの揚げ煮 牛乳 赤だし	いか・豆腐 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ だいこん	精白米・でん粉・上白糖 じゃがいも	油	592
								24.0
2	肉うどん 牛乳 切り干し大根の酢のもの くだもの(カラマンダリン)	牛肉・かまぼこ・油あげ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しめじ もやし・きゅうり 切干しだいこん カラマンダリン	うどん・黒砂糖 上白糖	サラダ油	600
								24.7
3	ごはん 牛乳 いり煮 おかかあえ	若どり・がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが キャベツ	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油	587
								23.2
4	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉・えび・いか・平天 ベーコン	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 えだまめ	ソフトめん・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	590
								29.9
5	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 白身魚のお茶葉入り天ぷら すまし汁	ホキ・卵 豆腐	牛乳 のり佃煮 昆布	にんじん・みつば	せん茶 たまねぎ・えのきだけ	精白米・麦 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	585
								23.8
6	米粉パン 牛乳 アスパラガスのグラタン ビーンズスープ	若どり ミックス豆	牛乳 ミックスチーズ	グリーンアスパラガス にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター・ホワイトルウ サラダ油	594
								26.0
7	ごはん 牛乳 マーボーどうふ くらげともやしのあえもの くだもの(冷凍みかん)	豚肉・押し豆腐・赤みそ 生くらげ	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・きゅうり もやし・冷凍みかん	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	626
								28.0
8	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ いももち汁	いわし 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん ごぼう・根深ねぎ	精白米 でん粉 いももち	油	620
								22.5
9	ごまラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい	豚肉 焼売	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし にんにく・しょうが	中華めん	いりごま・ねりごま ごま油	595
								27.4
10	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	若どり・卵・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	たまねぎ・干しいたけ キャベツ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	597
								25.0
11	バターロールパン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	あじ・中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが アップルソース キャベツ・エリンギ	バターロールパン 小麦粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油	666
								29.8
12	ごはん 牛乳 若どりの照り煮 めかぶ汁	若どり 豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ たまねぎ・えのきだけ	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	601
								22.1
13	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり パインチビット	精白米・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	592
								18.0
14	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	若どり・かまぼこ 油あげ・きな粉	昆布 牛乳	にんじん	山菜・たまねぎ・えのきだけ 根深ねぎ 抹茶	うどん 白玉だんご・上白糖		604
								23.8
15	麦ごはん 牛乳 さけの香り焼き 豆乳入りみそ汁	さけ 厚あげ・豆乳 中みそ・白みそ	牛乳 青のり粉	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	精白米・麦 じゃがいも	いりごま・サラダ油	588
								28.8
16	ハムサンド(ハム・野菜) 牛乳 チーズスープ	ロースハム 若どり・卵	牛乳 粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	米粉パン じゃがいも・パン粉	マヨネーズ サラダ油	595
								29.2
17	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ くだもの(河内晩柑)	牛肉・平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ キャベツ・ゆかり 河内晩柑	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	587
								21.1
18	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	さわら・白みそ・中みそ 油あげ・花かつお	牛乳	にんじん・こまつな	グリンピース キャベツ・しめじ	精白米	サラダ油	590
								28.5
19	サラダ中華めん 牛乳 じゃがいもとえびの甘からあえ	まぐろ油漬	牛乳 えび唐揚	にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし きくらげ	中華めん じゃがいも・上白糖	油	612
								27.6
20	ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ くだもの(冷凍みかん)	若どり	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 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 冷凍みかん	精白米 トック・上白糖 緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	602
								20.2
21	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	米粉パン じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 ローストアーモンド	586
								30.2
22	ごはん 牛乳 すずきの南蛮づけ 千両なすのみそ汁 きびだんご	すずき 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	精白米 上白糖 じゃがいも きび団子	油	632
								23.3