

令和5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
		(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		小学校(中)
		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	エネルギー(kcal)
		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	ごはん 牛乳 さけの香り焼き 沢煮椀 くだもの(みかん)	精白米	いりごま サラダ油・ごま油	さけ 豚肉・油あげ	牛乳 青のり粉 昆布	にんじん・みつば	たけのこ・ごぼう たまねぎ 干しいたけ みかん	588
								29.1
2	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの	精白米 上白糖	ごま油	若どり 合鴨ボール 厚あげ	牛乳 干ひじき	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい しょうが・もやし	585
								23.6
3	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの(なし)	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	豚肉	牛乳	にんじん 高菜漬 チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ にんにく・しょうが なし	611
								23.6
4	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 打ち豆汁	精白米・麦 上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	若どり・打ち豆 油揚げ 中みそ 赤みそ	牛乳	くりかぼちゃ にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが だいこん	616
								23.0
5	米粉パン 牛乳 さわらの粒マスタード焼き スパゲティソテー	米粉パン スパゲティ	マヨネーズ サラダ油	さわら ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ	592
								29.6
6	ごはん 牛乳 ふりかけ(わかめ) 関東煮 おかかあえ	精白米 黒砂糖 さといも 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんとどき 花かつお	牛乳 わかめふりかけ 角切昆布	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	589
								23.6
7	トマトピラフ 牛乳 チキンカツ かぶのスープ	精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	若どり・卵	牛乳	トマトピラフの具 にんじん チンゲンサイ	かぶ・たまねぎ はくさい	622
								21.9
8	カレーなんばん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(りんご)	うどん・でん粉 上白糖	和風カレールウ カレールウ サラダ油	豚肉・油あげ いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ 根深ねぎ りんご	632
								26.7
9	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き 根菜のみそ汁	精白米・上白糖 塩こうじ さつまいも	いりごま サラダ油	花かつお さけ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	みずな にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう はくさい	588
								29.0
10	ココアパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ	ココアパン じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・だいこん にんにく・キャベツ	614
								27.0
11	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ みぞれ汁 くだもの(みかん)	精白米 でん粉・上白糖 じゃがいも	油 ごま油	赤魚 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ こんにゃく だいこん・はくさい 根深ねぎ みかん	624
								23.8
12	ごはん 牛乳 吉野煮 はりはりづけ	精白米 さといも・くず切り 上白糖・でん粉	いりごま	若どり・うずら卵 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう・たけのこ 切干しいたけ	604
								23.4
13	ちゃんぽんめん 牛乳 揚げぎょうざ	中華めん	ごま油	豚肉・いか ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ にんにく・しょうが	588
								29.9
14	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ のっぺい汁	精白米・麦 上白糖 さといも・でん粉	サラダ油 ごま油	さわら・白みそ 中みそ・ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆず だいこん・ごぼう	609
								26.6
15	米粉パン 牛乳 いちごジャム ボルシチ ツナサラダ	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	牛肉 まぐろ水煮	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマト ブロッコリー トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ マッシュルーム キャベツ	644
								25.7
16	ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 だいこんのみそ汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油・いりごま	若どり 厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	ごぼう だいこん・はくさい	630
								21.9
17	ごはん 牛乳 いりどうふ 甘酢あえ くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも 上白糖	ごま油	豚肉 絞豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ はくさい・もやし みかん	609
								26.0