

令和7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	
		(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	デミカツ丼(豚カツ・キャベツ) 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・小麦粉	油	豚肉・卵	牛乳	にんじん・みつば	キャベツ・たまねぎ	634
		パン粉・上白糖 でん粉・じゃがいも		赤みそ・ゆば	昆布			26.4
2	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん・じゃがいも	カレールー	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	589
		じゃがいも 上白糖	サラダ油		調理牛乳	ブロッコリー トマトケチャップ	キャベツ アップルソース	24.3
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みぞれ汁	精白米	ごま油	油あげ	牛乳	にんじん	しょうが・こんにやく	596
		でん粉・黒砂糖 じゃがいも・でん粉	油	いわし			だいこん・はくさい 根深ねぎ	22.6
4	焼きそばサンド 牛乳 とうふスープ	米粉パン・乾めん	サラダ油	豚肉・粉かつお	牛乳	にんじん	キャベツ・つけしょうが	601
		じゃがいも		ベーコン・豆腐	青のり粉	チンゲンサイ	もやし・たまねぎ	26.7
5	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) さけのねぎ塩焼き 五目きんぴら	精白米・麦	サラダ油	大豆ふりかけ	牛乳	にんじん	根深ねぎ・しょうが	586
		じゃがいも・上白糖	ごま油	さけ・平天		さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ	27.1
6	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 酢のもの くだもの(いよかん)	精白米	ごま油	若どり・厚あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん	597
		上白糖		合鴨ボール	ちりめんじゃこ	しゅんぎく	はくさい・しょうが キャベツ・もやし いよかん	24.1
7	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	うどん・さつまいも	油	いか・大豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しめじ	588
		小麦粉・でん粉 上白糖		卵・かまぼこ 糸かつお	干ひじき	菜の花	キャベツ	22.7
8	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き 根菜のみそ汁	精白米	いりごま	さわら・油あげ	牛乳	にんじん	だいこん・れんこん	585
		上白糖	サラダ油	中みそ・赤みそ		青にら	はくさい	26.4
9	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	589
		白いんげん豆 じゃがいも・黒砂糖 上白糖		荒挽ウインナー		トマトケチャップ トマトピューレ ほうれんそう	マッシュルーム	27.3
10	玄米ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり 白玉汁	精白米・玄米	油	油あげ・おから	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく	613
		でん粉・上白糖 白玉餅	サラダ油		子持ししゃも 昆布	こまつな	たまねぎ・はくさい えのきたけ	22.9
11	ごはん 牛乳 みそおでん キャベツのからしあえ	精白米	サラダ油	若どり・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん	606
		さといも・黒砂糖 上白糖		がんもどき 赤だしみそ	角切昆布	キャベツ		23.5
12	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	中華めん	ごま油	えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	585
		じゃがいも・上白糖	バター	ほたて小柱	調理牛乳 ミックスチーズ	チンゲンサイ	もやし・きくらげ にんにく・しょうが とうもろこし	28.9
13	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ炒め かきたま汁 くだもの(はるみ)	精白米	サラダあ	若どり	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・しめじ	605
		塩こうじ じゃがいも・でん粉		卵・豆腐	昆布		キャベツ・はるみ	24.2
14	米粉パン 牛乳 チョコクリーム あじのカレームニエル はくさいスープ	米粉パン	サラダ油	あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	614
		チョコクリーム 小麦粉 じゃがいも			こまつな			28.7
15	ちぬのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・麦	サラダ油	チヌミンチ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	617
		上白糖・でん粉	ごま油 いりごま	ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	干ひじき	ほうれんそう	しょうが・こんにやく	26.1
16	ごはん 牛乳 酢豚 めかぶスープ	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・たまねぎ	588
		でん粉・上白糖 じゃがいも	油	焼豚	めかぶ	チンゲンサイ	たけのこ・はくさい	20.7
17	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん	ハヤシルウ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	601
		上白糖	サラダ油			トマトケチャップ	キャベツ・きゅうり マッシュルーム	26.0
18	ごはん 牛乳 ふりかけ(おかか) 唐草蒸し かす汁	精白米・上白糖	サラダ油	ふりかけ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	きくらげ・こんにやく	598
		さといも		卵・絞り豆腐 さけ・油あげ 中みそ・白みそ			だいこん・はくさい	26.7
19	黒糖パン 牛乳 白身魚の香草焼き 野菜スープ	黒糖パン	サラダ油	シルバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	587
		パン粉 じゃがいも				こまつな		28.3
20	ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・青にら	はくさい・にんにく	596
		じゃがいも 上白糖	いりごま	さつまあげ 厚あげ・中みそ		チンゲンサイ	白菜キムチ・もやし もやし・にんにく	25.1
21	手巻きずし 牛乳 生麩のすまし汁	精白米・でん粉	油	いか・ウインナー	牛乳	にんじん・みつば	ちらしずしの具	616
		生麩・じゃがいも			手巻きのり		キャベツ・だいこん漬 たまねぎ・えのきたけ	22.8
22	しっぽううどん 牛乳 吉備路豆	うどん・さといも	ごま油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん	612
		でん粉 上白糖		押し豆腐 いり大豆	スキムミルク 青のり粉			29.1

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。