

令和8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			
		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		
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 さわらのヤンニョムジャン焼き トックスープ	精白米 トック・じやがいも	いりごま・ごま油	さわら ベーコン	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ	599 24.7	
2	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	ソフトめん・じやがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	牛肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん トマトケチャップ ほうれんそう	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・とうもろこし	621 24.3	
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 打ち豆汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じやがいも	油	いわし 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・だいこん	633 26.4	
4	黒糖パン 牛乳 豚肉の粒マスタード炒め 米こうじのスープ	黒糖パン じやがいも 米こうじ	サラダ油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ	613 28.5	
5	麦ごはん 牛乳 親子煮 菜の花あえ	精白米・麦 じやがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・卵 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん 菜の花	たまねぎ・干しいたけ キャベツ	609 25.4	
6	ちぬのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・上白糖 でん粉	サラダ油・ごま油 いりごま	チヌミンチ ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう・だいこん しょうが・こんにゃく	598 25.7	
7	みそラーメン 牛乳 えびとじやがいもの好み揚げ	中華めん じやがいも・上白糖	ごま油 油	豚肉・中みそ	牛乳 えび唐揚 青のり粉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく・しょうが	608 28.1	
8	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ りんごサラダ	精白米 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	牛肉	牛乳 サワークリーム	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ・りんご	616 18.7	
9	米粉パン 牛乳 チョコクリーム あじのスパイス焼き ビーンズスープ	米粉パン チョコクリーム じやがいも	サラダ油	あじ ベーコン ミックス豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	617 30.5	
10	ごはん 牛乳 手作り大豆ふりかけ とりちゃんこ くだもの(いよかん)	精白米 上白糖	ごま油	大豆 若どり 合鴨ボール 厚あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん はくさい・しょうが いよかん	592 25.0	
11	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かす汁	精白米・麦 上白糖 さといも	サラダ油	豚肉 さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが こんにゃく・だいこん はくさい	624 28.0	
12	かきあげうどん 牛乳 だいこんのごまあえ	うどん・さつまいも 小麦粉・でん粉 上白糖	油 いりごま	いか・大豆 卵・かまぼこ	干ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう・たまねぎ しめじ・根深ねぎ だいこん	597 21.7	
13	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	精白米 じやがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが・キャベツ もやし	588 24.1	
14	米粉パン 牛乳 ささみのバジルソース焼き スパゲティソテー チーズ	米粉パン スパゲティ	マヨネーズ サラダ油	ささみ ベーコン	牛乳 角チーズ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ	618 33.4	
15	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり みぞれ汁	精白米・上白糖 じやがいも・でん粉	油 サラダ油 ごま油	ちくわ・おから 油あげ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・葉ねぎ こまつな	こんにゃく だいこん・はくさい	586 23.0	
16	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	593 23.6	
17	北海ラーメン 牛乳 いももち	中華めん いももち・上白糖 でん粉	ごま油 油	豚肉・えび いか ほたて小柱	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし にんにく・しょうが	635 29.2	
18	ごはん 牛乳 のり佃煮 唐草蒸し ごま汁	精白米 上白糖 じやがいも	サラダ油 いりごま・ねりごま	卵・絞り豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	きくらげ だいこん・はくさい	604 24.2	
19	スイートポテトパン 牛乳 キャロットシチュー 小魚アーモンド	スイートポテトパン じやがいも 上白糖	ポタージュ ホワイトルウ サラダ油 ローストアーモンド	豚肉	牛乳 かえりちりめん 調理牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ クリームコーン	633 27.9	
20	ごはん 牛乳 タッカルビ 汁ビーフン ぶどうゼリー	精白米 トック・上白糖 ビーフン・じやがいも でん粉 ぶどうゼリー	ごま油	若どり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ にんにく・しょうが しめじ	648 20.7	
21	ごはん 牛乳 白身魚の薬味あえ 五目きんぴら	精白米 でん粉・上白糖 じやがいも	油 ごま油	ホキ 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん	根深ねぎ・しょうが こんにゃく・ごぼう たけのこ	616 22.7	
22	しつぽくうどん 牛乳 ふくふく豆	うどん・さといも でん粉 上白糖	ごま油	若どり 押し豆腐・油あげ いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん	597 27.6	

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。