

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		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・じゃがいも	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・じゃがいも 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 じゃがいも	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 じゃがいも 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 じゃがいも・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 えびとじゃがいものお好み揚げ	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油 油	豚肉・中みそ	牛乳 えび唐揚げ 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 じゃがいも	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 じゃがいも・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 じゃがいも・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 じゃがいも	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 じゃがいも 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・じゃがいも 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 じゃがいも	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	しっぽくうどん 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。