

平成21年 9月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	ウインナーサンド 牛乳 マカロニスープ	荒挽ウインナー、牛乳	トマトケチャップ、キャベツ、こまつな、エリンギ、にんじん、たまねぎ	コッペパン、とうもろこし、じゃがいも、マカロニ	611	26.5
3	ごはん 牛乳 チンジャオロース・ ワタンスープ ミニトマト	牛乳、牛肉	ピーマン、たけのこ、青にら、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、干しいたけ、ミニトマト	精白米、ごま油、さとう、じゃがいも、ワタンスープ	613	21.6
4	ごはん 納豆 牛乳 いかの香味焼き 五目酢きんぴら くだもの	納豆、牛乳、いか、油あげ	根深ねぎ、しょうが、さやいんげん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、たけのこ、冷凍みかん	精白米、サラダ油、さとう、いりごま、じゃがいも	617	26.6
5	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス くだもの	豚肉、牛乳	しょうが、にんじん、にんにく、葉ねぎ、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にがうり、ぶどう	とうもろこし、中華めん、ごま油、でん粉、じゃがいも、油	623	22.7
6	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	若どり、大豆挽肉、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、しょうが、にんじん、かぼちゃ、冷凍りんご	いりごま、サラダ油、精白米、さとう、黒砂糖、小豆、白玉餅	648	21.9
7	自由献立					
8	ごはん 牛乳 さわらの葉味だれかけ 秋なすのみそ汁 くだもの	牛乳、さわら、わかめ、中みそ、油あげ、赤みそ、豆腐	根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、ほんしめじ、葉ねぎ、なす、冷凍みかん	精白米、でん粉、油、さとう	645	24.2
9	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	干しひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、豚肉	こんにゃく、にんじん、えだまめ、たまねぎ、なし	精白米、いりごま、さとう、サラダ油、じゃがいも、黒砂糖	625	27.9
10	トマトスバゲティ 牛乳 フレンチサラダ くだもの	いか、牛肉、粉チーズ、牛乳	トマトピューレー、にんにく、トマトケチャップ、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ぶどう	ハヤシルウ、ソフトめん、サラダ油、さとう、とうもろこし	616	24.7
11	自由献立					
12	パン いちごミックスジャム 牛乳 手羽元のさっぱり煮 野菜ソテー	牛乳、若どり	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、エリンギ	コッペパン、いちごミックスジャム、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油	628	26.6
13	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきのあえもの	牛乳、いわし、ちりめんじゃこ、干しひじき	にんじん、もやし、こまつな	精白米、黒砂糖、油、でん粉、ごま油、さとう、刻みピーナッツ	637	25.5
14	豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ くだもの	豚肉、牛乳、豆腐	たけのこ、たまねぎ、白菜キムチ、青にら、にんにく、しょうが、こまつな、干しいたけ、にんじん、キャベツ、冷凍ピーチ	さとう、精白米、ごま油、麦、サラダ油、緑豆春雨、じゃがいも	618	20.9
15	レーズンパン 牛乳 あじのムニエル ごぼうサラダ	牛乳、あじ	にんじん、ごぼう、きゅうり	レーズンパン、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、いりごま	637	27.5
16	パン 牛乳 さけのエスカベ・シュ コーンスープ ミニトマト	牛乳、さけ	レモン、パセリ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、エリンギ、こまつな、にんじん、ミニトマト	コッペパン、サラダ油、さとう、油、でん粉、とうもろこし、じゃがいも、とうもろこし	625	28.7
17	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳、豚肉、厚揚げ、中みそ	チンゲンサイ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、たけのこ、たくあん、キャベツ、なし	精白米、さとう、ごま油、いりごま	631	21.5
18	ドライカレー 牛乳 パインサラダ ミニトマト	牛肉、テンペ、牛乳	にんにく、トマトケチャップ、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パイン缶、ミニトマト	サラダ油、パン粉、精白米、麦、さとう	626	21.2
19	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	若どり、油あげ、わかめ、牛乳、きな粉	えのきだけ、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、ぶどう	うどん、白玉だんご、さとう	655	22.2
20	自由献立					
21	パン ブルーベリージャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳、若どり、豚肉、ミックスチーズ	パセリ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、エリンギ	コッペパン、ブルーベリージャム、サラダ油、さとう、じゃがいも	642	24.8
22	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 大豆のいそ煮 くだもの	牛乳、ままかり、大豆、干しひじき、牛肉	こんにゃく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、みかん	精白米、でん粉、油、さとう、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油	637	22.7