

平成21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	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	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	パン 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳,いわしぎょうざ,豚肉,いか, うずら卵	しょうが,にんじん,たけのこ,チ ンゲンサイ,たまねぎ,はくさい, きくらげ,もやし,りんご	コッペパン,油,ごま油,でん粉	611	26.5
2	自由献立					
3	パン 牛乳 さけのムニエル 白いんげん豆のスープ くだもの	牛乳,さけ,ベーコン	こまつな,はくさい,たまねぎ,に んじん,みかん	コッペパン,サラダ油,小麦粉,白 いんげん豆,じゃがいも	652	31.7
4	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 吉野煮 おかがあえ	牛乳,若どり,うずら卵,厚あげ,花 かつお	にんじん,たけのこ,さやいんげん ごぼう,もやし,キャベツ,ほうれ んそう	精白米,胚芽ふりかけ,さといも, くず切り,くず粉,さとう	626	23.7
5	ライス 牛乳 ボルシチ はくさいのレモンあえ くだもの	牛乳,牛肉	にんじん,トマト,マッシュルーム かぶ,トマトケチャップ,トマト ピューレー,ブロッコリー,たまね ぎ,レモン,はくさい,キャベツ,キ ウイフルーツ	精白米,じゃがいも,サラダ油,サ ワークリーム,ハヤシルウ,さとう	631	19.1
6	五目ラーメン 牛乳 大学いも くだもの	えび,いか,豚肉,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ,は くさい,もやし,きくらげ,青にら, にんにく,みかん	中華めん,ごま油,黒砂糖,さつま いも,いりごま,油	660	26.7
7	菜めし 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁	ちりめんじゃこ,糸かつお,牛乳, 中みそ,さわら,白みそ,わかめ	みずな,ゆず,にんじん,たまねぎ, えのきだけ,葉ねぎ	さとう,精白米,麦,サラダ油,いり ごま,白玉餅	621	26.0
8	自由献立					
9	麦ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳,牛肉,がんもどき,角切昆布, 平天	こんにゃく,だいこん,にんじん, はくさい,ほうれんそう,もやし, みかん	精白米,麦,さといも,黒砂糖,サラ ダ油,さとう	637	22.8
10	親子丼 牛乳 和風サラダ くだもの	若どり,卵,高野豆腐,牛乳,茎わか め	にんじん,根深ねぎ,たまねぎ,生 しいたけ,キャベツ,みかん	精白米,サラダ油,さとう,じゃが いも	621	22.1
11	けんちんうどん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの	若どり,ちくわ,絞豆腐,牛乳,え び唐揚げ	葉ねぎ,こんにゃく,ほんしめじ, にんじん,ごぼう,だいこん,なし	ごま油,うどん,でん粉,油,じゃが いも	622	24.6
12	自由献立					
13	ピーズサンド 牛乳 白菜スープ くだもの	牛肉,大豆,牛乳,ロースハム	たまねぎ,ピーマン,トマトケ チャップ,はくさい,パセリ,にん じん,ぶどう	パン粉,コッペパン,サラダ油, じゃがいも	637	27.3
14	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 冬野菜のみそ汁 くだもの	牛乳,若どり,中みそ,油あげ,赤み そ	たまねぎ,しょうが,くりかぼちゃ だいこん,カリフラワー,しゅんぎ く,はくさい,にんじん,みかん	精白米,サラダ油,さとう,でん粉, さといも	645	20.8
15	チキンライス 牛乳 白身魚の香草焼き ポタージュ	ドライミックスチキン,牛乳,シル バー	はくさい,ブロッコリー,たまねぎ にんじん	精白米,香草ミックス,パン粉,サ ラダ油,ポタージュ,和伊肉,じゃ がいも,生クリーム	654	25.8
16	黒糖パン 牛乳 手羽元のみかん煮 野菜いため	牛乳,若どり,豚肉	みかんジュース,トマトケチャッ プ,チンゲンサイ,キャベツ,エリ ンギ,たまねぎ,にんじん	黒糖パン,さとう,サラダ油,じゃ がいも	674	29.0
17	自由献立					
18	パン いちごミックスジャム 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ	牛乳,わかさぎ,荒挽ウインナー, 豚肉	マッシュルーム,にんじん,たまね ぎ,パセリ,キャベツ,にんにく,カ リフラワー	コッペパン,いちごミックスジャ ム,でん粉,油,じゃがいも,サラダ 油	647	26.4