

平成22年 1月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標）日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	蛋白質
1	パン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳, 若どり	はくさい, せり, すずしろ, すずな, ほうれんそう, にんじん, だいこん	コッペパン, 油, でん粉, いりごま, さとう, 白玉餅, 小豆, 黒砂糖	663	26.5
2	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁 くだもの	あなご, 卵, 牛乳, 中みそ, 白みそ, 豆乳, 油あげ	ごぼう, にんじん, みつば, しゅん ぎく, ほんしめじ, はくさい, たま ねぎ, だいこん, いよかん	精白米, さとう	642	24.7
3	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳, ぶり, 油あげ, 昆布巻	こんにゃく, にんじん, ごぼう, れ んこん, たけのこ, さやいんげん	精白米, さとう, サラダ油	669	26.3
4	かうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	若どり, わかめ, かまぼこ, 餅しの だ, 牛乳	えのきだけ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, はくさい, ほうれんそう, みかん	さとう, うどん, とうもろこし, ローストアーモンド	638	23.0
5	自由献立					
6	パン いちごミックスジャム 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳, 卵, 豚肉	キャベツ, こまつな, エリンギ, た まねぎ, にんじん	コッペパン, いちごミックスジャ ム, 油, パン粉, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	668	28.7
7	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんサラダ	牛乳, 牛肉, 帆立貝柱	たまねぎ, にんじん, にんにく, ト マトピューレー, セロリー, マッ シュルーム, トマトケチャップ, だ いこん, キャベツ	精白米, サラダ油, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サワークリーム, さとう	626	22.0
8	麦ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 さばのおろしあんかけ けんちん汁	牛乳, さば, 絞豆腐	だいこんおろし, こんにゃく, にん じん, だいこん, ごぼう, ほんしめ じ, 根深ねぎ	麦, 精白米, 胚芽ふりかけ, でん粉, さとう, サラダ油, ごま油, さとい も	635	26.3
9	ちゃんぽんめん 牛乳 ミニ黒豆煮しまん	平天, いか, 豚肉, 牛乳, 黒豆	にんにく, はくさい, チンゲンサイ しょうが, たけのこ, たまねぎ, に んじん, きくらげ	ごま油, でん粉, ソフトめん, ホッ トケーキ粉	640	26.6
10	ごはん 牛乳 煮しめ おひたし くだもの	牛乳, ちくわ, 高野豆腐, 若どり, 結 び昆布	れんこん, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, 干ししいたけ, はく さい, もやし, ほうれんそう, みか ん	精白米, サラダ油, さとう, さとい も	611	22.7
11	自由献立					
12	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ くだもの	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 押し豆腐, 生く らげ, 荳わかめ	しょうが, にんにく, たけのこ, た まねぎ, にんじん, チンゲンサイ, だいこん, いよかん	精白米, 黒砂糖, でん粉, ごま油, い りごま, さとう	624	24.7
13	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳, うるめ丸干し, 油あげ, 若ど り,	切干しだいこん, にんじん, 干しし いたけ, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	精白米, 麦, サラダ油, さとう, 小麦 粉, さといも	642	25.0
14	海鮮あんかけそば 牛乳 ごま大学 くだもの	いか, えび, ぼたて小柱, 牛乳	にんにく, もやし, にんじん, たま ねぎ, はくさい, チンゲンサイ, しょうが, たけのこ, きんかん	中華めん, でん粉, ごま油, ごま大 学, 油	636	25.8
15	自由献立					
16	スイートポテトパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	たまねぎ, カリフラワー, にんじん ブロッコリー, キャベツ, ネーブル	スイートポテトパン, じゃがいも, おひたし, 生クリーム, サラダ油, ミックス豆, さとう	648	24.4
17	ごはん 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	韓国味付けのり, 牛乳, さわら, 押 し豆腐, 豚肉, 赤みそ, 中みそ	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, ほ んしめじ, 白菜キムチ, たまねぎ, はくさい, にんじん, 青なら	精白米, ごま油, いりごま, じゃが いも	628	27.8
18	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	ちくわ, 油あげ, げたミンチ, 牛乳, 豆腐, 白みそ, 干ひじき	ごぼう, 葉ねぎ, しょうが, にんじ ん, だいこん, こんにゃく, ほうれ んそう, ほんかん	でん粉, ごま油, サラダ油, さとう, 精白米, いりごま	628	25.0
19	ハムサンド 牛乳 卵スープ くだもの	ロースハム, 牛乳, 卵	キャベツ, にんじん, たまねぎ, は くさい, こまつな, キウイフルーツ	マヨネーズ, 丸パン, じゃがいも	628	25.7