

平成22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	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	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	しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼ う,にんじん,ほうれんそう,こん にやく,ほんかん	サラダ油,さとう,ごま油,でん粉, 精白米,いりごま	628	25.0
2	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,はくさい,こ まつな,たまねぎ,キウイフルーツ	丸パン,マヨネーズ,じゃがいも	628	25.7
3	自由献立					
4	黒糖パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き はくさいスープ くだもの	牛乳,若どり,ベーコン	にんにく,こまつな,たまねぎ,に んじん,はくさい,いちご	黒糖パン,サラダ油,マーマレード じゃがいも	647	27.3
5	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳,いわし,油あげ,中みそ,大豆 ちくわ	しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼ う,にんじん	精白米,麦,でん粉,油,黒砂糖,さ といも	630	25.0
6	ごはん のり佃煮 牛乳 とりちゃんこ ふくふく豆	のり佃煮,牛乳,合鴨ボール,厚あ げ,若どり,きな粉,いり大豆	にんじん,ごぼう,しょうが,こん にやく,しゅんぎく,にんにく,は くさい,だいこん,根深ねぎ	精白米,ごま油,さとう	683	26.7
7	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	えび,いか,ほたて小柱,牛乳,ミッ クスチーズ,チーズ	たまねぎ,はくさい,にんじん,に んにく,もやし,きくらげ,しょう が,葉ねぎ	中華めん,ごま油,とうもろこし, バター,じゃがいも,さとう	614	28.8
8	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳,厚揚げ,えび,豚肉	しょうが,チンゲンサイ,にんにく エリンギ,たまねぎ,たけのこ,に んじん,こまつな,もやし,はっさ く	精白米,ごま油,じゃがいも,黒砂 糖,でん粉,さとう,いりごま	628	24.6
9	自由献立					
10	玄米ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳,子持ししゃも,ちくわ,油あ げ,おから,赤みそ,中みそ,若どり	葉ねぎ,にんじん,こんにやく,は くさい,だいこん,ごぼう	玄米,精白米,サラダ油,さとう,さ つまいも	632	22.4
11	ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ くだもの	牛乳,牛肉,焼き豆腐	にんじん,ごぼう,こんにやく,た まねぎ,はくさい,根深ねぎ,みつ ば,花切だいこん,いよかん	精白米,強力麩,じゃがいも,黒砂 糖,サラダ油,さとう,いりごま	643	22.0
12	しょうゆラーメン 牛乳 お好みえびポテト	豚肉,焼き豚,牛乳,えび唐揚	はくさい,にんじん,たまねぎ,も やし,しなちく,にんにく,しょう が,チンゲンサイ	中華めん,とうもろこし,ごま油, じゃがいも,油,さとう	620	27.4
13	自由献立					
14	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニスープ	シルバー,卵,牛乳	キャベツ,にんじん,たまねぎ,エ リンギ,こまつな	油,小麦粉,パン粉,丸パン,じゃが いも,マカロニ	679	28.2
15	ごはん 牛乳 みそおでん 甘酢あえ くだもの	牛乳,がんもどき,平天,若どり,角 切昆布,赤だしみそ,ちりめんじゃ こ,わかめ	こんにやく,にんじん,だいこん, さやいんげん,キャベツ,いよかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,さとい も,さとう	621	24.3
16	わかめごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	炊き込みわかめ,牛乳,すき昆布, 卵,絞豆腐,さけ,油あげ,中みそ 白みそ	にんじん,きくらげ,ごぼう,だい こん,はくさい,葉ねぎ,こんにゃ く	精白米,さとう,サラダ油	620	25.1
17	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ くだもの	油あげ,牛肉,牛乳,茎わかめ	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,ご ぼう,キャベツ,りんご	うどん,でん粉,サラダ油,カレー ルウ,和風カレールウ,さとう, じゃがいも	647	21.8
18	自由献立					
19	パン りんごジャム 牛乳 さけのバルサミコンソースかけ 野菜スープ	牛乳,さけ,ベーコン	パセリ,たまねぎ,にんじん,ほん しめじ,はくさい	コッペパン,りんごジャム,さとう 油,でん粉,じゃがいも	645	27.8
20	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,平天,牛肉,わかめ,いか,白 みそ	こんにやく,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,わけぎ,ぶたん	精白米,麦,黒砂糖,じゃがいも,サ ラダ油,さとう	620	23.1
21	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃこ豆 くだもの	牛乳,うずら卵,豚肉,いか,えび, かえりちりめん,いり黒大豆	たけのこ,もやし,きくらげ,チン ゲンサイ,しょうが,はくさい,に んじん,たまねぎ,りんご	精白米,ごま油,でん粉,さとう	624	28.8
22	パン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ 白いんげん豆のシチュー くだもの	牛乳,わかさぎ,若どり,	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブ ロッコリー,清見オレンジ	コッペパン,でん粉,油,白いんげ ん豆,和風カレー,生クリーム,サラダ 油,じゃがいも	617	25.7