

平成22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	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ウインナーサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	荒挽ウインナー、牛乳	キャベツ、トマトケチャップ、にんにく、レタス、たまねぎ、パセリ	米粉パン、じゃがいも、とうもろこし、コーンスターチ	626	26.9
2	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜スープ くだもの	豚肉、牛乳、豆腐	青にら、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、白菜キムチ、こまつな、にんじん、とうがんと、干しいたけ、冷凍みかん	いりごま、さとう、ごま油、精白米、麦、じゃがいも、サラダ油、緑豆春雨	628	22.4
3	ごはん 牛乳 いかの香味焼き 中華炒め 杏仁豆腐	牛乳、いか、焼き豚	しょうが、にんにく、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ	精白米、ごま油、サラダ油、じゃがいも、でん粉、フルーツ杏仁	625	26.0
4	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス ミニトマト	豚肉、えび、牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しなちく、にんにく、しょうが、にがうり、ミニトマト	とうもろこし、ごま油、中華めん、油、じゃがいも、でん粉	632	26.6
5	自由献立					
6	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド 乳酸菌飲料	牛乳、大豆、荒挽ウインナー、豚肉、かえりちりめん、乳酸菌飲料	さやいんげん、トマトケチャップ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー	米粉パン、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、ローストアーモンド、さとう	652	30.1
7	ごはん 牛乳 さわらの薬味だれかけ 秋なすのみそ汁 くだもの	牛乳、さわら、豆腐、赤みそ、中みそわかめ、油あげ	しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、青にら、にんじん、なす、ほんしめじ、冷凍みかん	精白米、さとう、サラダ油	631	26.7
8	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、牛肉	さやいんげん、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、なし	精白米、さとう、いりごま、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも	638	22.6
9	トマトスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ くだもの	いか、えび、粉チーズ、牛乳	トマト、にんじん、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマトケチャップ、きゅうり、えだまめ、キャベツ、冷凍ピーチ	ソフトめん、ハヤシルウ、じゃがいも、サラダ油、さとう	611	31.6
10	ごはん 納豆 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き とうふのすまし汁	ヒキワリ納豆、牛乳、金山寺みそ、若どり、豆腐、わかめ	しょうが、みつば、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	精白米、サラダ油、じゃがいも	642	26.0
11	自由献立				0	0.0
12	きのこごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 五目酢きんぴら	牛乳、さば、油あげ	五目ご飯、きのこご飯、しょうが、さやいんげん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん	精白米、でん粉、油、さとう、サラダ油、いりごま、じゃがいも	633	23.8
13	テンペ入りドライカレー 牛乳 パインサラダ ミニトマト	牛肉、テンペ、牛乳	トマトケチャップ、にんにく、干しぶどう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パイン缶、キャベツ、きゅうり、ミニトマト	麦、パン粉、精白米、サラダ油、さとう	627	21.4
14	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	わかめ、油あげ、若どり、牛乳、きな粉	えのきだけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ぶどう	サラダ油、うどん、白玉だんご、さとう	665	22.4
15	自由献立					
16	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー	牛乳、さけ、ベーコン	パセリ、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、にんじん、キャベツ、にんにく	米粉パン、いちごミックスジャム、マヨネーズ、オリーブオイル、スパゲティ	673	31.4
17	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳、中みそ、豚肉、厚揚げ	たけのこ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しょうが、たくあん、キャベツ、なし	精白米、ごま油、さとう、いりごま	631	21.1
18	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	さやいんげん、にんじん、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう	サラダ油、さとう、精白米、白玉餅、小豆、黒砂糖	634	21.7
19	こめこパン 牛乳 あじのフライ ごぼうサラダ ミニトマト	牛乳、卵、あじ	きゅうり、にんじん、ごぼう、ミニトマト	米粉パン、パン粉、油、小麦粉、サラダ油、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、いりごま、とうもろこし	631	27.1
20	自由献立					
21	レーズンパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 海そうスープ	牛乳、ミックスチーズ、若どり、えび、海藻ミックス	たまねぎ、かぼちゃ、なす、パセリ、こまつな、キャベツ、にんじん	レーズンパン、サラダ油、さとう、じゃがいも	630	25.8
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、油あげ、干しひじき、大豆	にんじん、こんにゃく、さやいんげん、干しいたけ、ごぼう、みかん	精白米、でん粉、さとう、油、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油	651	22.8
23	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワントンスープ	牛乳、牛肉、ベーコン	にんじん、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、青にら	精白米、さとう、ごま油、でん粉、じゃがいも、ワントン皮	628	22.0