

平成22年11月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 感謝の気持ちで食事をしよう

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	セルフたごはん 牛乳 豚汁 くだもの	油あげ, たこ, 牛乳, 中みそ, 赤みそ 豚肉	干しいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, はくさい, だいこん, 葉ねぎ, みかん	サラダ油, 精白米, さとう, さとい も, ごま油	623	25.3
2	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮, 牛乳, 卵, チーズパウ ダー, 若どり	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こ まつな, りんご	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも とうもろこし, パン粉	645	27.9
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 ピオーネジャム 白身魚のパーベキューソースかけ マカロニスープ	牛乳, 中みそ, シルバー	しょうが, たまねぎ, にんにく, アップルソース, こまつな, キャベ ツ にんじん	米粉パン, ニューオー秒'パム, さとう, サラダ油, 小麦粉, マカロニ, じゃ がいも, とうもろこし	625	28.0
5	ごはん 牛乳 まぐろの香味あげ かきたま汁 もずく	牛乳, まぐろ, 豆腐, 卵, 味付もずく	しょうが, にんにく, 青にら, たま ねぎ, にんじん	精白米, 油, でん粉, じゃがいも	622	26.2
6	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ ミニトマト	牛乳, 牛肉,	にんにく, アップルソース, たまね ぎ, にんじん, マッシュルーム, ト マトケチャップ, だいこん, キャベ ツ, ミニトマト	じゃがいも, 精白米, 麦, カレール ウ, サラダ油, 加-ル, とうもろこし さとう	635	20.4
7	高菜ラーメン 牛乳 大学いも くだもの	豚肉, いか, 牛乳	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ はくさい, しなちく, きくらげ, に んにく, もやし, 高菜漬, みかん	中華めん, ごま油, さつまいも, 黒 砂糖, いらごま, 油	664	24.8
8	自由献立					
9	スイートポテトパン 牛乳 ささみのピカタ(セレクト) さけのピザソース焼き(他外) わかめスープ	牛乳, ささみ, 卵, 粉チーズ, さけ, わかめ, ベーコン	パセリ, たまねぎ, トマトケチャッ プ, チンゲンサイ, にんじん, キャ ベツ	スイートポテトパン, 小麦粉, サラ ダ油, じゃがいも	621	29.4
10	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 若どり, うずら卵, かまぼこ, 青大豆, ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん, ほんしめじ, はくさい, もやし, みかん	精白米, くず切り, 生麩, さといも, 粟, さとう	643	24.0
11	ごはん 牛乳 えびのチリソース 春雨の中華炒め くだもの	牛乳, えび, 焼き豚	根深ねぎ, しょうが, にんにく, ト マトケチャップ, きくらげ, はくさ い, たけのこ, チンゲンサイ, もや し, たまねぎ, にんじん, みかん	精白米, でん粉, ごま油, 油, さとう 緑豆春雨	639	23.6
12	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛肉, いか, 牛乳,	ほんしめじ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, エリンギ キャベツ, さやいんげん	ソフトめん, 生クリーム, 和伊肉, サラダ油, とうもろこし, いらごま さつまいも, さとう	638	25.3
13	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き さつまいも汁 くだもの	牛乳, さば, 油あげ, 赤みそ, 若どり 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, はくさい, だい こん, ごぼう, にんじん, こんにゃ く, みかん	精白米, 麦, サラダ油, さといも	625	26.1
14	自由献立					
15	ごはん 牛乳 手作りひじきふりかけ 五目豆 くだもの	ちりめんじゃこ, 干あみ, 干しひじ き, 牛乳, 若どり, 角切昆布, 大豆, 高野豆腐	れんこん, にんじん, こんにゃく, 柿	精白米, さとう, いらごま, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	652	25.3
16	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ゆばのすまし汁 きび団子	牛乳, さわら, 白みそ, 中みそ, 豆腐 わかめ, ゆば	根深ねぎ, みつば, にんじん, たま ねぎ, えのきだけ	精白米, さとう, サラダ油, じゃが いも, きび団子	626	25.1
17	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	ちくわ, 豚肉, 油あげ, 牛乳	ごぼう, まいたけ, はくさい, にん じん, こんにゃく, 葉ねぎ, れんこ ん, みかん	でん粉, ごま油, さといも, うどん, 油	646	24.0
18	自由献立					
19	こめこパン 牛乳 豚肉の一口フライ 野菜ソテー ミニトマト	牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, たまねぎ, キャベツ, エ リンギ, チンゲンサイ, ミニトマト	米粉パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃ がいも, とうもろこし, サラダ油	636	29.7
20	玄米ごはん 味付けのり 牛乳 さんまのしょうが煮 のっぺい汁	味付けのり, 牛乳, さんま, ちくわ	しょうが, 根深ねぎ, ごぼう, だい こん, にんじん, こんにゃく	玄米, 精白米, 黒砂糖, でん粉, ごま 油, さといも	619	22.1
21	ごはん 牛乳 松風焼き かぶのみそ汁 くだもの	牛乳, 絞り豆腐, 若どり, 卵, わかめ 油あげ, 中みそ, 赤みそ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ 葉ねぎ, 青にら, かぶ, はくさい, み かん	精白米, さとう, ごま油, いらごま, じゃがいも	651	24.1
22	ミートサンド 牛乳 はくさいスープ くだもの	テンペ, 牛肉, 牛乳, ロースハム,	ピーマン, たまねぎ, トマトケ チャップ, にんじん, はくさい, パ セリ, りんご	パン粉, サラダ油, 米粉パン, じゃ がいも	662	27.8
23	自由献立					
24	こめこパン 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳, いわしぎょうざ, うずら卵, えび, いか, 豚肉	しょうが, もやし, にんじん, きく らげ, チンゲンサイ, はくさい, た けのこ, たまねぎ, ぶどう	米粉パン, 油, でん粉, ごま油	615	29.1