

平成22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	自由献立					
2	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,豚肉,いか, えび,うずら卵	たまねぎ,たけのこ,にんじん,は くさい,もやし,きくらげ,チンゲ ンサイ,しょうが,ぶどう	米粉パン,油,ごま油,でん粉	615	29.1
3	ライス 牛乳 ボルシチ カニサラダ くだもの	牛乳,牛肉,紅ずわいがに	トマト,にんじん,かぶ,たまねぎ, ブロッコリー,トマトピューレー, トマトケチャップ,マッシュルー ム,キャベツ,レモン,キウイフ ルーツ	精白米,じゃがいも,ハヤシルウ, サワークリーム,サラダ油,とうも ろこし,上白糖	623	19.2
4	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 黄にらのすまし汁 くだもの	牛乳,中みそ,さわら,白みそ,豆腐 わかめ	ゆず,黄にら,ほんしめじ,たまね ぎ,にんじん,みかん	精白米,麦,サラダ油,上白糖,じゃ がいも	635	26.1
5	五目ラーメン 牛乳 いもかりんとう	豚肉,えび,いか,牛乳	葉ねぎ,たまねぎ,にんにく,きく らげ,にんじん,しょうが,はくさ い,もやし,しなちく	ごま油,中華めん,油,さつまいも, 刻みピーナッツ,上白糖	620	24.4
6	ごはん のり佃煮 牛乳 吉野煮 ごま酢あえ	のり佃煮,牛乳,うずら卵,厚あげ, 若どり,茎わかめ,ちりめんじゃこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,さや いんげん,ちしゃとう,だいこん	精白米,くず切り,上白糖,さとい も,くず粉,いりごま	631	23.8
7	自由献立					
8	牛丼 牛乳 水菜の即席づけ くだもの	牛肉,牛乳,ちりめんじゃこ	たまねぎ,ごぼう,にんじん,こん にやく,生しいたけ,しょうが,根 深ねぎ,みずな,はくさい,みかん	精白米,サラダ油,麦,上白糖,いり ごま	623	21.7
9	チキンライス 牛乳 白身魚の香草焼き ビーンズシチュー	ドライミックスチキン,牛乳,シル バー,	はくさい,たまねぎ,ブロッコリー にんじん	精白米,パン粉,サラダ油,香草 ミックス,白いんげん豆,じゃがい も 切付肉,生クリーム	650	25.6
10	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	若どり,ちくわ,絞り豆腐,牛乳,い り大豆,きな粉	ごぼう,にんじん,だいこん,葉ね ぎ,こんにゃく,ほんしめじ,なし	うどん,でん粉,ごま油,上白糖	619	25.3
11	自由献立					
12	こめこパン りんごジャム 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ	牛乳,わかさぎ,豚肉,荒挽ウイン ナー	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,キャベツ,カリフ ラワー,パセリ	米粉パン,りんごジャム,油,でん 粉,サラダ油,じゃがいも	648	26.7
13	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳,平天,角切昆布,がんもどき, 牛肉,花かつお	こんにゃく,にんじん,だいこん, ほうれんそう,はくさい,もやし, みかん	精白米,上白糖,サラダ油,黒砂糖, さといも	622	23.2
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	牛乳,若どり,わかめ,油あげ,赤み そ,中みそ	しょうが,たまねぎ,くりかぼちゃ きんとき,にんじん,だいこん,はく さい,しゅんぎく,カリフラワー	精白米,でん粉,上白糖,サラダ油, さといも	620	20.6
15	バターロールパン 牛乳 さけのムニエル れんこんサラダ くだもの	牛乳,さけ,細切り昆布,ちりめん じゃこ	にんじん,れんこん,ちしゃとう, 切干しいたけ,キャベツ,みかん	バターロールパン,小麦粉,サラダ 油,上白糖	656	29.7
16	自由献立					
17	こめこパン 牛乳 手羽元のみかん煮 コーンスープ 一口ゼリー	牛乳,若どり	みかんジュース,たまねぎ,マッ シュルーム,にんじん,こまつな	米粉パン,上白糖,とうもろこし, じゃがいも,とうもろこし,ゼリー ミックス	672	28.6
18	ごはん 牛乳 酢豚 くらげの酢のもの	牛乳,豚肉,うずら卵,茎わかめ,生 くらげ	トマトケチャップ,しょうが,干し しいたけ,キャベツ,たけのこ,チ ンゲンサイ,たまねぎ,にんじん, だいこん,もやし	精白米,でん粉,ごま油,上白糖,油	626	22.4