

平成23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もち 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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 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	すずな, はくさい, せり, すずしろ, だいこん, ほうれんそう, にんじん	精白米, でん粉, 油, いりごま, 上白糖, 黒砂糖, 小豆, 白玉餅	691	23.8
2	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, さやいんげん, たけのこ, れんこん, ごぼう, にんじん	精白米, 上白糖, サラダ油	669	26.3
3	方うどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	かまぼこ, わかめ, 餅しのだ, 若どり, 牛乳	たまねぎ, 葉ねぎ, えのきだけ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, みかん	上白糖, うどん, とうもろこし, ローストアーモンド	639	23.1
4	自由献立					
5	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, たまねぎ, こまつな, キウイフルーツ	丸パン, マヨネーズ, じゃがいも	628	25.7
6	ごはん 牛乳 煮しめ おひたし くだもの	牛乳, 高野豆腐, 結び昆布, 平天, 若どり, ちりめんじゃこ	こんにゃく, 干しいたけ, にんじん, れんこん, さやいんげん, もやし, ほうれんそう, はくさい, ぼんかん	精白米, サラダ油, 上白糖, さといも	617	23.6
7	ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり 豚汁	牛乳, 子押ししゃも, ちくわ, おから, 油あげ, 中みそ, 赤みそ, 豚肉	こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, だいこん, ごぼう, はくさい, 根深ねぎ	精白米, サラダ油, 上白糖, さつまいも	640	23.7
8	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ くだもの	牛肉, 粉チーズ, 牛乳	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマトケチャップ, はくさい, レモン, ブロccoli, りんご	ソフトめん, じゃがいも, ハヤシルウ, サラダ油, 上白糖	670	25.4
9	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ くだもの	牛乳, 押し豆腐, 豚肉, 赤みそ, 茎わかめ, 生くらげ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ たけのこ, たまねぎ, にんじん, だいこん, いよかん	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 上白糖, いりごま	624	24.7
10	自由献立					
11	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, にんじん, 根深ねぎ, ごぼう, こんにゃく, ほんしめじ	精白米, 麦, 胚芽ふりかけ, でん粉, 油, 上白糖, さといも, ごま油	659	24.6
12	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁 くだもの	卵, あなご, 牛乳, 油あげ, 豆乳, 中みそ, 白みそ	ごぼう, にんじん, みつば, たまねぎ, えのきだけ, だいこん, しゅんぎく, はくさい, ネーブル	精白米, 上白糖	639	24.7
13	五目あんかけそば 牛乳 ミニ黒豆蒸しまん くだもの	えび, いか, ぼたて小柱, 牛乳, 黒豆	はくさい, にんじん, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, たけのこ, きんかん	ごま油, 中華めん, でん粉, ホットケーキ粉, 米粉	639	27.2
14	自由献立					
15	スイートポテトパン 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー くだもの	牛乳, 豚肉, 卵	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, ネーブル	スイートポテトパン, パン粉, 小麦粉, 油, じゃがいも, サラダ油	651	27.9
16	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, 豆乳	切干しだいこん, にんじん, 干しいたけ, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	麦, 精白米, サラダ油, 上白糖, さといも, 小麦粉	641	25.1
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, 赤みそ, 中みそ, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, にんにく, 青なら, ほんしめじ, 白菜キムチ, はくさい, たまねぎ, にんじん	精白米, ごま油, いりごま, じゃがいも	628	27.8
18	こめこパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳, 牛肉,	カリフラワー, にんじん, たまねぎ ブロッコリー, キャベツ	米粉パン, サラダ油, 生クリーム, 赤ワケル, じゃがいも, 上白糖, ミックス豆	627	26.1
19	自由献立					