

平成23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	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	にんじん,たまねぎ,カリフラワー ブロッコリー,キャベツ	米粉パン,じゃがいも,和伊ゆ,生 クリーム,サラダ油,ミックス豆, 上白糖	623	26.1
2	自由献立					
3	黒糖パン 牛乳 ささみのピカタ スパゲティソース	牛乳,卵,ささみ,粉チーズ,ベー コン	パセリ,エリンギ,にんじん,たま ねぎ,トマトケチャップ,キャベツ	黒糖パン,米粉,小麦粉,サラダ油, スパゲティ	624	30.1
4	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳,いわし,ちくわ,油あげ,中み そ,大豆	しょうが,だいこん,葉ねぎ,ごぼ う,にんじん	麦,精白米,油,黒砂糖,でん粉,さ といも	642	25.0
5	ごはん ごまふりかけ 牛乳 とりちゃんこ おかがあえ くだもの	牛乳,合鴨ボール,若どり,厚あげ, 花かつお	しゅんぎく,しょうが,ごぼう,根 深ねぎ,にんにく,はくさい,だい こん,にんじん,こんにゃく,ほう れんそう,キャベツ,もやし,はっ さく	精白米,ふりかけ,ごま油,上白糖	638	23.7
6	ちゃんぽんめん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	うずら卵,豚肉,えび,いか,平天, 牛乳,きな粉,いり大豆	たまねぎ,はくさい,たけのこ,き くらげ,チンゲンサイ,にんにく, しょうが,にんじん,りんご	でん粉,ソフトめん,ごま油,上白 糖	630	29.7
7	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	油あげ,ちくわ,げたミンチ,牛乳, 豆腐,白みそ,干ひじき	ごぼう,にんじん,だいこん,しょ うが,葉ねぎ,こんにゃく,ほうれ んそう,ぼんかん	サラダ油,ごま油,上白糖,精白米, でん粉,いりごま	628	25.0
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ 中華スープ くだもの	牛乳,赤魚,ベーコン	しょうが,にんにく,根深ねぎ,ト マトケチャップ,こまつな,にんじ ん,たまねぎ,いよかん	精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油 じゃがいも,とうもろこし	634	21.3
10	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんサラダ くだもの	牛乳,牛肉,帆立貝柱	にんじん,にんにく,マッシュル ーム,セロリー,たまねぎ,トマトケ チャップ,トマトピューレー,キャ ベツ,だいこん,ネーブル	精白米,サラダ油,サワークリーム ビーフシチュー,ハヤシルウ,上白 糖	640	22.3
11	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中みそ,豚肉,牛乳,干あみ,卵,い か	白菜キムチ,しょうが,根深ねぎ, しなちく,もやし,たまねぎ,にん じん,チンゲンサイ,にんにく,青 にら	ごま油,中華めん,サラダ油,小麦 粉,じゃがいも	635	27.5
12	自由献立					
13	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニスープ	卵,ホキ,牛乳	キャベツ,こまつな,にんじん,エ リンギ,たまねぎ	油,パン粉,小麦粉,丸パン,マカロ ニ,じゃがいも	652	27.6
14	ごはん 牛乳 みそおでん はりはりづけ くだもの	牛乳,若どり,平天,がんもどき,赤 だしみそ,角切昆布	こんにゃく,にんじん,だいこん, さやいんげん,みつば,花切だい こん,いよかん	精白米,さといも,黒砂糖,サラダ 油,上白糖,いりごま	628	22.4
15	ごはん 牛乳 さばの香味焼き キャベツの磯あえ 白玉汁	牛乳,さば,細切昆布,かまぼこ	葉ねぎ,しょうが,キャベツ,たま ねぎ,ほうれんそう,にんじん,え のきだけ	精白米,サラダ油,白玉餅	622	25.5
16	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	にんじん,根深ねぎ,ごぼう,たま ねぎ,キャベツ,りんご	和風カレールウ,うどん,でん粉, サラダ油,上白糖,じゃがいも	646	21.9
17	自由献立					
18	こめこパン 牛乳 わかさぎのスパイス揚げ ポトフ くだもの	牛乳,わかさぎ,荒挽ウインナー, 豚肉	マッシュルーム,たまねぎ,キャベ ツ,カリフラワー,にんにく,パセ リ,にんじん,キウイフルーツ	米粉パン,でん粉,油,サラダ油, じゃがいも	628	27.0
19	玄米ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し かす汁	のり佃煮,牛乳,すき昆布,絞り豆 腐,卵,中みそ,さけ,白みそ,油あ げ	きくらげ,にんじん,だいこん,葉 ねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃ く	精白米,玄米,サラダ油,上白糖	631	25.8
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,いか,わかめ,白 みそ	たまねぎ,さやいんげん,にんじん こんにゃく,わけぎ,ぶんとん	麦,精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃ がいも,上白糖	628	23.1
21	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 白身魚のバルサミソースかけ 白いんげん豆のスープ	牛乳,シルバー,ベーコン	たまねぎ,チンゲンサイ,はくさい にんじん	米粉パン,いちごミックスジャム, 油,上白糖,でん粉,白いんげん豆, じゃがいも	695	27.9
22	ごはん 牛乳 いりどうふ ごま酢あえ くだもの	牛乳,卵,若どり,絞り豆腐,ちりめ んじゃこ	たまねぎ,たけのこ,こまつな,干 しいたけ,にんじん,ちしゃとう キャベツ,もやし,はっさく	精白米,ごま油,上白糖,じゃがい も,いりごま	644	25.8