

平成23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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | ごはん 牛乳 いかの香味焼き 五目酢きんぴら くだもの | 牛乳, いか, 油あげ | しょうが, にんにく, 根深ねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, 冷凍ピーチ | 精白米, ごま油, サラダ油, いらごま, 上白糖, じゃがいも | 624 | 24.6 |
| 2 | 豚キムチ丼 牛乳 冬瓜スープ 杏仁豆腐 | 豚肉, 牛乳, 豆腐, ベーコン | たまねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ, 白菜キムチ, 青なら, とうがん, にんじん, こまつな, 干しいたけ | 上白糖, ごま油, 精白米, じゃがいも, サラダ油, フルーツ杏仁 | 638 | 22.6 |
| 3 | しょうゆラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス くだもの | 焼き豚, えび, いか, 牛乳 | とうもろこし, たまねぎ, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, にんにく, にがうり, 冷凍みかん | ごま油, 中華めん, でん粉, じゃがいも, 油 | 627 | 25.4 |
| 4 | 自由献立 | | | | | |
| 5 | こめこパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー ミニトマト | 牛乳, さけ, ベーコン | パセリ, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, にんにく, エリンギ, にんじん, ミニトマト | 米粉パン, マヨネーズ, オリーブオイル, スパゲティ | 626 | 29.3 |
| 6 | ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの | 牛乳, 豚肉, 中みそ, 厚あげ | しょうが, チンゲンサイ, ごぼう, にんじん, きくらげ, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, たくあん, なし | 精白米, 上白糖, ごま油, いらごま | 626 | 20.8 |
| 7 | ドライカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの | テンペ, 牛肉, 牛乳 | にんじん, にんにく, たまねぎ, 干しぶどう, トマトケチャップ, ピーマン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 冷凍みかん | サラダ油, パン粉, 精白米, 麦, 上白糖 | 657 | 22.4 |
| 8 | かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの | 油あげ, 昆布, 若どり, 牛乳, きな粉 | 葉ねぎ, ごぼう, えのきだけ, たまねぎ, にんじん, ぶどう | サラダ油, うどん, 白玉だんご, 上白糖 | 655 | 21.5 |
| 9 | ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきの五目あえ | 牛乳, いわし, ちりめんじゃこ, 干ひじき | もやし, こまつな, にんじん | 精白米, でん粉, 油, 黒砂糖, ごま油, 上白糖, 刻みピーナッツ | 638 | 25.7 |
| 10 | 自由献立 | | | | | |
| 11 | ごはん 牛乳 焼き肉 そえ野菜 中華スープ | 牛乳, 豚肉, 中みそ, 豆腐 | アップルソース, たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, はくさい, きくらげ, チンゲンサイ | 精白米, 上白糖, ごま油, サラダ油, じゃがいも | 637 | 23.2 |
| 12 | 麦ごはん 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 | こんにゃく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, なし | 精白米, 麦, 上白糖, いらごま, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖 | 656 | 23.0 |
| 13 | トマトスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト | 粉チーズ, いか, えび, 牛乳, アロエヨーグルト | にんにく, たまねぎ, ピーマン, トマトピューレー, トマトケチャップ, にんじん, トマト, きゅうり, えだまめ, キャベツ | ハヤシルウ, サラダ油, ソフトめん, じゃがいも, 上白糖 | 625 | 30.5 |
| 14 | 自由献立 | | | | | |
| 15 | 黒糖パン 牛乳 あじのムニエル ごぼうサラダ ミニトマト | 牛乳, あじ | きゅうり, ごぼう, にんじん, ミニトマト | 黒糖パン, サラダ油, 小麦粉, 上白糖, いらごま, とうもろこし, マヨネーズ, じゃがいも | 629 | 28.4 |
| 16 | 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 | たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, しょうが, さやいんげん, かぼちゃ, ぶどう | 上白糖, 精白米, サラダ油, 白玉餅, 小豆, 黒砂糖 | 634 | 21.8 |
| 17 | ごはん 納豆 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁 | ヒキワリ納豆, 牛乳, シルバー, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ | しょうが, 根深ねぎ, 青なら, しめじ, なす, にんじん, たまねぎ | 精白米, 上白糖, でん粉, 油 | 654 | 26.5 |
| 18 | ウインナーサンド 牛乳 白いんげん豆のスープ | 荒挽ウインナー, 牛乳, ささみ | キャベツ, トマトケチャップ, チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, にんじん | 米粉パン, 白いんげん豆, じゃがいも, サラダ油 | 623 | 28.6 |
| 19 | 自由献立 | | | | | |
| 20 | こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 手羽元のさっぱり煮 野菜ソテー | 牛乳, 若どり | にんにく, しょうが, エリンギ, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, にんじん, たまねぎ | 米粉パン, いちごミックスジャム, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも | 637 | 27.2 |
| 21 | 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, 大豆, 油あげ, 干ひじき | にんじん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, 干しいたけ, みかん | 精白米, でん粉, 油, 上白糖, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油 | 657 | 23.6 |