

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 クーンサラダ 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