

平成23年 10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標）実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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 豚肉とピーマンのせん切り炒め ワタンスープ	牛乳,豚肉,ベーコン	ピーマン,たけのこ,青にら,干ししいたけ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米,いりごま,でん粉,上白糖,ごま油,ワタンスープ,じゃがいも	592	23.3
2	こめこパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンポタージュ	牛乳,ミックスチーズ,若どり,牛乳	なす,かぼちゃ,パセリ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,とうもろこし	米粉パン,サラダ油,上白糖,ポタージュ,じゃがいも,お肉	639	25.2
3	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのおえもの くだもの	牛乳,えび,厚揚げ,豚肉	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,チンゲンサイ,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,みかん	精白米,ごま油,じゃがいも,でん粉,黒砂糖,上白糖,いりごま	641	24.1
4	自由献立					
5	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 のつべい汁 くだもの	牛乳,さんま,ちくわ,油あげ	しょうが,ねり梅,こんにゃく,根深ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,みかん	精白米,黒砂糖,ごま油,でん粉,さといも	681	23.8
6	麦ごはん 味付けのり 牛乳 うま煮 甘酢あえ	味付けのり,牛乳,若どり,平天,高野豆腐,うずら卵,ちりめんじゃこ	干ししいたけ,こんにゃく,にんじん,れんこん,さやいんげん,ごぼう,もやし,キャベツ	麦,精白米,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖,上白糖	645	24.9
7	きのこうどん 牛乳 お好み豆 くだもの	昆布,油あげ,豚肉,牛乳,いり黒大豆,昆布	たまねぎ,葉ねぎ,えのきだけ,しめじ,まいたけ,にんじん,ぶどう	うどん,上白糖,油,さつまいも	649	24.2
8	自由献立					
9	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいもシチュー ピーンズサラダ	牛乳,牛乳,ささみ	とうもろこし,ほうれんそう,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,きゅうり,キャベツ	米粉パン,ブルーベリージャム,お肉,バター,さつまいも,ミックス豆,サラダ油,上白糖	651	24.0
10	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳,青のり粉,さわら,油あげ,絞り豆腐	ごぼう,だいこん,生しいたけ,しめじ,まいたけ,葉ねぎ,にんじん,みかん	精白米,サラダ油,いりごま,さといも,ごま油	639	27.0
11	ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	干あみ,ちりめんじゃこ,牛乳,赤みそ,押し豆腐,豚肉	しょうが,にんにく,たけのこ,干ししいたけ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,なし	精白米,上白糖,ごま油,黒砂糖,でん粉	629	27.3
12	ハッシュドビーフめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの	牛肉,チーズパウダー,牛乳	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,りんご	じゃがいも,サラダ油,ソフトめん,ハヤシルウ,上白糖	651	23.5
13	自由献立					
14	胚芽パン 牛乳 若どりのから揚げ きのこ入りポトフ くだもの	牛乳,若どり,ベーコン	にんにく,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,パセリ,にんじん,キャベツ,キウイフルーツ	胚芽パン,油,でん粉,じゃがいも	651	27.6
15	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き みそ汁 くだもの	牛乳,さんま,赤みそ,豆腐,中みそ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,葉ねぎ,みかん	精白米,サラダ油,さといも	666	23.9
16	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳,焼き豆腐,牛肉	根深ねぎ,にんじん,ごぼう,はくさい,こんにゃく,たまねぎ,キャベツ,ゆかり,ぶどう	麦,精白米,黒砂糖,じゃがいも,強力粉,サラダ油	620	22.6
17	みそラーメン 牛乳 ミニ栗蒸しまん くだもの	中みそ,いか,ほたて小柱,豚肉,牛乳,牛乳,豆乳	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,とうもろこし,きくらげ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,姫りんご	ごま油,中華めん,米粉,甘納豆,ホットケーキ粉,栗	670	27.6
18	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	あなご,牛乳,むきえび,卵,かまぼこ,昆布	かんぴょう,干ししいたけ,れんこん,さやいんげん,にんじん,ちらしずしの具,みつば,たまねぎ	上白糖,精白米,小麦粉,油,じゃがいも	620	24.0
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ くだもの	牛乳,高野豆腐,若どり,卵,花かつお	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,干ししいたけ,こまつな,もやし,キャベツ,みかん	精白米,黒砂糖,じゃがいも,サラダ油,上白糖	638	24.0
21	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり 赤だし	牛乳,子持ししゃも,おから,油あげ,ちくわ,赤みそ,赤だしみそ	こんにゃく,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,たまねぎ,だいこん,なめこ,みつば	精白米,油,サラダ油,上白糖,じゃがいも,白玉粉	622	22.2