

平成23年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標）感謝の気持ちで食事をしよう

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	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮、牛乳、卵、チーズパウダー、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、とうもろこし、りんご	米粉パン、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉	654	27.8
2	自由献立					
3	こめこパン ビオーネジャム 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ マカロニスープ	牛乳、中みそ、豚肉	にんにく、アップルソース、たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし	米粉パン、ビオーネジャム、サラダ油、上白糖、マカロニ、じゃがいも	694	28.2
4	麦ごはん 牛乳 ふきよせ煮 酢のもの 落花生	牛乳、うずら卵、若どり、かまぼこ、焼き豆腐、ちりめんじゃこ	えだまめ、しめじ、にんじん、もやし、はくさい	精白米、麦、生麸、上白糖、さといも、栗、くず切り、落花生	656	29.1
5	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ゆばのすまし汁	牛乳、いわし、豆腐、昆布、ゆば	しょうが、みつば、たまねぎ、にんじん	精白米、油、でん粉、じゃがいも	642	25.4
6	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの	牛肉、牛乳	エリンギ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、みかん	生クリーム、杓付粉、サラダ油、ソフメーン、さつまいも、いりごま、上白糖	679	25.4
7	自由献立					
8	スイートポテトパン 牛乳 ささみのピカタ（セレクト） さけのどがッス焼き（セレクト） 豆乳スープ	牛乳、卵、ささみ、粉チーズ、さけ、豆乳、ベーコン	パセリ、たまねぎ、トマトケチャップ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん	スイートポテトパン、小麦粉、サラダ油、じゃがいも	633	29.8
9	セルフたごごはん 牛乳 豚汁 くだもの	油あげ、たご、牛乳、赤みそ、中みそ、豚肉	干しいたけ、ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん、こんにゃく、葉ねぎ、みかん	上白糖、サラダ油、精白米、ごま油、さといも	625	25.3
10	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目きんぴら	牛乳、さんま、平天	しょうが、しめじ、たけのこ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん	精白米、黒砂糖、上白糖、サラダ油、じゃがいも	635	22.1
11	高菜ラーメン 牛乳 大学いも くだもの	豚肉、牛乳	もやし、きくらげ、チンゲンサイ、高菜漬、はくさい、たまねぎ、にんじん、にんにく、みかん	ごま油、中華めん、いりごま、油、さつまいも、黒砂糖	660	23.4
12	テンペ入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ ミニトマト	牛肉、テンペ、牛乳	にんじん、トマトケチャップ、たまねぎ、アップルソース、にんにく、とうもろこし、キャベツ、だいこん、ミニトマト	精白米、麦、じゃがいも、カレールウ、加-粉、サラダ油、上白糖	666	20.4
13	自由献立					
14	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 五目豆 くだもの	干あみ、干しひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、若どり、大豆、角切昆布、高野豆腐	こんにゃく、にんじん、れんこん、柿	精白米、いりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖	654	26.4
15	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ すまし汁 きび団子	牛乳、白みそ、さわら、昆布、豆腐	根深ねぎ、にんじん、えのきだけ、みつば、たまねぎ	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、きび団子	621	25.5
16	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	油あげ、ちくわ、豚肉、牛乳	はくさい、ごぼう、にんじん、こんにゃく、葉ねぎ、まいたけ、れんこん、みかん	でん粉、うどん、ごま油、さといも、油	635	23.4
17	自由献立					
18	ミートサンド 牛乳 白菜スープ くだもの	牛肉、テンペ、牛乳、ロースハム	トマトケチャップ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、りんご	米粉パン、パン粉、サラダ油、じゃがいも	666	28.2
19	玄米ごはん 牛乳 筑前煮 はりはりづけ くだもの	牛乳、若どり、平天	干しいたけ、ごぼう、さやいんげん、こんにゃく、しょうが、にんじん、れんこん、花切だいこん、みつば、みかん	精白米、玄米、ごま油、上白糖、じゃがいも、いりごま	624	20.1
20	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ かきたま汁 くだもの	牛乳、あじ、昆布、豆腐、卵	しょうが、にんにく、青にら、たまねぎ、にんじん、みかん	精白米、でん粉、油、じゃがいも	640	24.9
21	こめこパン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳、豚肉、大豆、荒挽ウインナー、かえりちりめん	トマトピューレー、さやいんげん、トマトケチャップ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	米粉パン、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油、ローストアーモンド、上白糖	626	28.2
22	自由献立					