

平成23年12月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)寒さに負けない食事をしよう

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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	こめこパン 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳,いわしぎょうざ,豚肉,いか, えび,うずら卵	チンゲンサイ,にんじん,たけのこ きくらげ,はくさい,しょうが,た まねぎ,もやし,ぶどう	米粉パン,油,ごま油,でん粉	617	28.4
2	ごはん 牛乳 松風焼き かぶのみそ汁 くだもの	牛乳,若どり,卵,絞り豆腐,赤みそ 中みそ,油あげ	にんじん,たまねぎ,干しいたけ 葉ねぎ,はくさい,かぶ,青にら,み かん	精白米,ごま油,上白糖,いりごま, じゃがいも	652	24.2
3	ライス 牛乳 ボルシチ カニサラダ 一口ゼリー	牛乳,牛肉,紅ずわいがに	ブロッコリー,トマトケチャップ, トマトピューレー,トマト,たまね ぎ,にんじん,かぶ,マッシュルー ム,キャベツ,とうもろこし,レモ ン	精白米,サワークリーム,じゃがい も,サラダ油,ハヤシルウ,上白糖, ゼリーミックス	625	18.9
4	五目ラーメン 牛乳 いもかりんとう	いか,えび,豚肉,牛乳	きくらげ,しなちく,しょうが,も やし,はくさい,たまねぎ,にんじ ん,にんにく,葉ねぎ	ごま油,中華めん,上白糖,さつま いも,油,刻みピーナッツ	629	24.1
5	ごはん 牛乳 吉野煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳,厚あげ,うずら卵,若どり,ち りめんじゃこ	ごぼう,にんじん,たけのこ,さや いんげん,ちしゃとう,だいこん, みかん	精白米,くず粉,さといも,上白糖, くず切り,いりごま	650	24.2
6	自由献立					
7	麦ごはん のり佃煮 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁	のり佃煮,牛乳,中みそ,白みそ,さ わら,昆布	ゆず,葉ねぎ,えのきだけ,たまね ぎ,にんじん	精白米,麦,サラダ油,上白糖,白玉 餅	632	24.8
8	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳,平天,牛肉,がんもどき,角切 昆布	だいこん,にんじん,こんにゃく, もやし,ほうれんそう,はくさい, みかん	精白米,さといも,サラダ油,上白 糖,黒砂糖	630	23.1
9	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	絞り豆腐,ちくわ,若どり,昆布,牛 乳,いり大豆,きな粉	葉ねぎ,だいこん,しめじ,ごぼう, にんじん,こんにゃく,なし	でん粉,ごま油,うどん,上白糖	624	25.4
10	自由献立				0	0.0
11	こめこパン 牛乳 手羽元のみかん煮 コーンスープ くだもの	牛乳,若どり	みかんジュース,たまねぎ,とうも ろこし,とうもろこし,にんじん, こまつな,マッシュルーム,キウイ フルーツ	米粉パン,上白糖,じゃがいも	625	27.5
12	チキンライス 牛乳 白身魚の香草焼き れんこんサラダ	チキンライスの具,牛乳,シルバー ちりめんじゃこ	にんじん,キャベツ,れんこん,ち しゃとう,切干しいたけ	精白米,サラダ油,パン粉,香草 ミックス,上白糖	634	25.4
13	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 冬野菜のみそ汁 くだもの	牛乳,若どり,中みそ,赤みそ,油あ げ	たまねぎ,しょうが,くりかぼちゃ きんときにんじん,しゅんぎく,は くさい,だいこん,カリフラワー みかん	麦,精白米,上白糖,でん粉,サラダ 油,さといも	628	20.6
14	こめこパン りんごジャム 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ	牛乳,わかさぎ,荒挽ウインナー, 豚肉	にんにく,キャベツ,たまねぎ,カ リフラワー,マッシュルーム,にん じん,パセリ	米粉パン,りんごジャム,油,でん 粉,サラダ油,じゃがいも	654	26.9
15	自由献立					
16	レーズンパン 牛乳 さけのレモン焼き 白花豆のシチュー	牛乳,さけ,牛乳,若どり	レモン,しょうが,にんじん,ブ ロccoli,たまねぎ,はくさい	レーズンパン,サラダ油,じゃがい も,ポタージュ,白花豆&大福豆 ペースト	645	30.0
17	ごはん 牛乳 酢豚 くらの酢のもの	牛乳,うずら卵,豚肉,生くらげ	干しいたけ,たまねぎ,トマトケ チャップ,たけのこ,チンゲンサイ キャベツ,にんじん,しょうが,だ いこん,もやし	精白米,でん粉,上白糖,ごま油,油	634	22.9