

平成24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	ウインナーサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	牛乳, 荒挽ウイナ-	トマトケチャップ, キャベツ, チンゲンサイ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん	米粉パン, じゃがいも, サラダ油, コーンスターチ	640	25.3
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 魚のエスカベ-シュ スパゲティソテー 乳酸菌飲料	牛乳, ホキ, ベーコン, 乳酸菌飲料	ピーマン, レモン, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, マッシュルーム, キャベツ	米粉パン, 油, サラダ油, 上白糖, でん粉, スパゲティ	657	25.3
4	中華丼 牛乳 冬瓜スープ くだもの	牛乳, いか, 豚肉, えび, うずら卵, 豆腐	たけのこ, たまねぎ, にんじん, ヤングコーン, キャベツ, 干しいたけ, ピーマン, しょうが, こまつな, とうがん, 冷凍みかん	精白米, ごま油, でん粉, じゃがいも, 緑豆春雨, サラダ油	637	23.9
5	麦ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 五目酢きんぴら	牛乳, 金山寺みそ, 若どり, 油あげ	しょうが, にんじん, さやいんげん, たけのこ, こんにゃく, ごぼう	精白米, 麦, サラダ油, いらごま, 上白糖, じゃがいも	635	23.5
6	チャーシューめん 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス ミニトマト	牛乳, 焼き豚	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, とうもろこし, しょうが, チンゲンサイ, にがうり, ミニトマト	中華めん, ごま油, 油, でん粉, じゃがいも	625	21.5
7	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 中みそ, 豚肉, 厚揚げ	しょうが, ごぼう, チンゲンサイ, たけのこ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, たくあん, なし	精白米, ごま油, 上白糖, いらごま	632	21.1
8	自由献立					
9	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳, 干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛肉	さやいんげん, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, なし	精白米, 上白糖, いらごま, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	637	22.6
10	ごはん 納豆 牛乳 魚のかば焼き ゆばのすまし汁	牛乳, 納豆, いわし, 豆腐, ゆば, 昆布	にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	680	28.0
11	トマトスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ くだもの	牛乳, いか, えび, 粉チーズ	にんじん, たまねぎ, トマト, ピーマン, トマトピューレー, トマトケチャップ, きゅうり, えだまめ, キャベツ, 冷凍ピーチ	ソフトめん, ハヤシルウ, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	622	27.1
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 えびボールの甘酢いため お好み豆	牛乳, えび入りボール, うずら卵, いら黒大豆	ピーマン, たけのこ, れんこん, 干しいたけ, トマトケチャップ, たまねぎ, キャベツ, にんじん	米粉パン, ごま油, 上白糖, でん粉, 油, さつまいも	654	25.5
14	ごはん 牛乳 魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁 くだもの	牛乳, さわら, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, 根深ねぎ, 青にら, しめじ, なす, にんじん, たまねぎ, 冷凍みかん	精白米, 上白糖, サラダ油	638	26.7
15	テンペ入りドライカレー 牛乳 パインサラダ	牛乳, 牛肉, テンペ	にんじん, 干しぶどう, たまねぎ, トマトケチャップ, ピーマン, パイン缶, キャベツ, きゅうり	精白米, 麦, パン粉, サラダ油, 上白糖	631	22.1
16	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳, 昆布, 若どり, 油あげ, きな粉	にんじん, たまねぎ, ごぼう, 生しいたけ, 葉ねぎ, ぶどう	うどん, 上白糖, 白玉だんご	653	21.5
17	自由献立					
18	黒糖パン 牛乳 魚のフライ ごぼうサラダ ミニトマト	牛乳, 卵, あじ	にんじん, ごぼう, きゅうり, とうもろこし, ミニトマト	黒糖パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, いらごま, サラダ油, 上白糖, マヨネーズ	649	25.6
19	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳, 若どり, 大豆たんぱく	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, しょうが, かぼちゃ, ぶどう	精白米, 上白糖, いらごま, サラダ油, 白玉餅, 小豆, 黒砂糖	641	21.9