

平成24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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワンダンスープ	牛乳,牛肉,ベーコン	たけのこ,ピーマン,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,青にら	精白米,でん粉,上白糖,ごま油,ワシタン皮,じゃがいも	622	22.0
2	こめこパン マーマレード 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンスープ	牛乳,若どり,ミックスチーズ	パセリ,たまねぎ,かぼちゃ,なす,チンゲンサイ,とうもろこし,とうもろこし,にんじん,キャベツ	米粉パン,マーマレード,サラダ油,上白糖,じゃがいも	642	22.5
3	ごはん 牛乳 魚の塩焼き 豚汁 くだもの	牛乳,さんま,中みそ,豚肉,赤みそ	はくさい,こんにゃく,葉ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,みかん	精白米,サラダ油,ごま油,さといも	679	25.9
4	自由献立					
5	ハヤシライス 牛乳 ちりめんじゃこと大根のサラダ くだもの	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ	トマトピューレー,トマトケチャップ,にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,キウイフルーツ	精白米,サラダ油,ハヤシルウ,じゃがいも,麦,いりごま,上白糖,ごま油	679	22.7
6	ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり 赤だし	牛乳,子持ししゃも,油あげ,ちくわ,あから,赤みそ,赤だしみそ	にんじん,こんにゃく,葉ねぎ,ごぼう,みつば,だいこん,なめこ,たまねぎ	精白米,サラダ油,上白糖,白玉麩,じゃがいも	622	22.5
7	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンカツ 野菜のスープ煮	牛乳,若どり,卵,荒挽ウインナー	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,こまつな	米粉パン,ブルーベリージャム,パン粉,米粉,小麦粉,油,じゃがいも	670	24.7
8	自由献立					
9	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳,荒挽ウインナー,豚肉,かえりちりめん	トマトケチャップ,にんじん,トマトピューレー,たまねぎ,マッシュルーム	レーズンパン,サラダ油,じゃがいも,白いんげん豆,黒砂糖,ローストアーモンド,上白糖	663	26.3
10	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き すまし汁	あなご,牛乳,いか,かまぼこ,昆布	れんこん,さやいんげん,にんじん,ちらしずしの具,かんぴょう,干しいたけ,みつば,たまねぎ	精白米,上白糖,サラダ油,じゃがいも	620	27.4
11	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	はくさい,こんにゃく,ごぼう,たまねぎ,根深ねぎ,にんじん,キャベツ,ゆかり,ぶどう	精白米,じゃがいも,強力麩,黒砂糖,サラダ油	641	22.5
12	みそうどん 牛乳 ふかししいも	牛乳,赤みそ,若どり,油あげ,昆布,中みそ	たまねぎ,こんにゃく,にんじん,ごぼう,干しいたけ,葉ねぎ	うどん,さつまいも	676	22.4
13	自由献立					
14	こめこパン 牛乳 魚のきのこソースかけ もち麦のスープ ミニトマト	牛乳,さけ,ベーコン	にんじん,マッシュルーム,生しいたけ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,ミニトマト	米粉パン,サラダ油,コーンスターチ,じゃがいも,もち麦	620	27.1
15	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,牛肉,大豆,干ひじき	こんにゃく,にんじん,さやいんげん,干しいたけ,ごぼう,みかん	精白米,でん粉,油,上白糖,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖	646	23.6
16	セルフたごごはん 牛乳 さつまいも くだもの	牛乳,たご,油あげ,赤みそ,若どり,中みそ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,こんにゃく,だいこん,はくさい,葉ねぎ,なし	精白米,上白糖,サラダ油,さつまいも	626	22.9
17	ちゃんぽんめん 牛乳 春巻	牛乳,豚肉,うずら卵,いか,かまぼこ,春巻	はくさい,チンゲンサイ,たまねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,きくらげ	ソフトめん,ごま油,でん粉,油	648	22.1
18	ごはん 牛乳 含め煮 おかかあえ くだもの	牛乳,高野豆腐,平天,若どり,花かつお	ごぼう,さやいんげん,こんにゃく,干しいたけ,れんこん,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,みかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,さといも,上白糖	622	23.4
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ くだもの	牛乳,豚肉,厚揚げ,茎わかめ,生くらげ	しょうが,チンゲンサイ,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,だいこん,みかん	精白米,黒砂糖,ごま油,でん粉,じゃがいも,上白糖,いりごま	634	22.0
21	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 魚の梅煮 けんちん汁	牛乳,さんま,油あげ,絞豆腐	野菜ふりかけ,しょうが,ねり梅,生しいたけ,しめじ,葉ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	精白米,麦,黒砂糖,ごま油,さといも	669	24.0
22	海鮮ラーメン 牛乳 ミニ栗蒸しまん	牛乳,えび,ほたて小柱,いか,豆乳	しょうが,チンゲンサイ,もやし,はくさい,たまねぎ,にんじん,きくらげ	中華めん,ごま油,ホットケーキ粉,米粉,栗,甘納豆	626	23.6
23	自由献立					