

平成24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 白いんげん豆のスープ くだもの	牛乳,まぐろ水煮,ベーコン	キャベツ,たまねぎ,はくさい,にんじん,こまつな,なし	米粉パン,マヨネーズ,じゃがいも 白いんげん豆	639	24.0
2	ごはん 牛乳 えびのチリソース 春雨の中華炒め くだもの	牛乳,えび,焼き豚	トマトケチャップ,根深ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,たけのこ,もやし,チンゲンサイ,きくらげ,みかん	精白米,ごま油,上白糖,でん粉,油 緑豆春雨	639	23.6
3	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳,牛肉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,アップルソース,トマトケチャップ,とうもろこし,キャベツ,だいこん	麦,精白米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ,上白糖	655	20.0
4	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス	牛乳,油あげ,豚肉,ちくわ	にんじん,こんにゃく,はくさい,ごぼう,生しいたけ,葉ねぎ,れんこん	うどん,さといも,ごま油,でん粉,油	624	23.6
5	自由献立					
6	スイートポテトパン 牛乳 魚のムニエル(セレクト) 豚肉のスパイス焼き(セレクト) 豆乳スープ	牛乳,さけ,豚肉,ベーコン,豆乳	にんじん,キャベツ,たまねぎ,チンゲンサイ	スイートポテトパン,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	672	28.2
7	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの	牛乳,かまぼこ,若どり,青大豆,焼き豆腐,うずら卵,ちりめんじゃこ	にんじん,しめじ,もやし,はくさい,みかん	精白米,上白糖,くず切り,栗,さといも,生麸	640	23.8
8	麦ごはん 味付けのり 牛乳 魚のしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳,味付けのり,さんま,平天	しょうが,こんにゃく,にんじん,ごぼう,たけのこ,しめじ,さやいんげん	麦,精白米,黒砂糖,ごま油,いりごま,上白糖,じゃがいも	675	23.3
9	高菜ラーメン 牛乳 大学いも	牛乳,豚肉	しなちく,高菜漬,もやし,きくらげ,チンゲンサイ,はくさい,たまねぎ,にんじん	中華めん,ごま油,油,いりごま,さつまいも,黒砂糖	635	20.4
10	ごはん 牛乳 魚のねぎみそかけ 黄にらのすまし汁 きび団子	牛乳,白みそ,さわら,豆腐,昆布	根深ねぎ,黄にら,たまねぎ,にんじん	精白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,きび団子	630	25.3
11	自由献立					
12	玄米ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 五目豆 くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,干あみ,干しひじき,高野豆腐,大豆,角切昆布,牛肉	れんこん,にんじん,さやいんげん,こんにゃく,柿	玄米,精白米,いりごま,上白糖,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖	655	26.0
13	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ のっぺい汁 もずく	牛乳,あじ,ちくわ,油あげ,味付もずく	しょうが,ごぼう,だいこん,葉ねぎ,こんにゃく,にんじん	精白米,でん粉,油,さといも,ごま油	626	24.0
14	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもが くだもの	牛乳,いか,豚肉	たまねぎ,パセリ,とうもろこし,にんじん,マッシュルーム,しめじ,生しいたけ,キャベツ,さやいんげん,みかん	ソフトめん,サラダ油,生クリーム,初作ゆ,さつまいも,いりごま,上白糖	658	23.0
15	自由献立					
16	こめこパン ビオネジャム 牛乳 魚のピザソース焼き マカロニスープ	牛乳,ミックスチーズ,いわし	たまねぎ,トマトケチャップ,パセリ,にんじん,こまつな,キャベツ	米粉パン,「ビオネ」ジャム,サラダ油,じゃがいも,マカロニ	643	26.4
17	ごはん 牛乳 牛乳 筑前煮 はりはりづけ	牛乳,高野豆腐,平天,若どり	しょうが,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん,こんにゃく,にんじん,花切だいこん,みつば	精白米,じゃがいも,ごま油,上白糖,いりごま	623	22.4
18	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 根菜のみそ汁 くだもの	牛乳,牛肉,厚あげ,中みそ,赤みそ	こんにゃく,ごぼう,しょうが,にんじん,根深ねぎ,れんこん,だいこん,みかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,さといも	654	22.9
19	こめこパン 牛乳 白身魚の一口フライ 野菜ソテー ミニトマト	牛乳,たら,卵,ミニウインナー	マッシュルーム,トマトケチャップ,こまつな,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ミニトマト	米粉パン,小麦粉,油,パン粉,じゃがいも,サラダ油	631	26.4
20	自由献立					
21	こめこパン 牛乳 蒸ししゅうまい いためビーフン	牛乳,しゅうまい,豚肉,えび	きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	米粉パン,ごま油,ビーフン	632	25.0
22	ごはん 牛乳 松風焼き 呉汁 くだもの	牛乳,絞豆腐,まぐろ水煮,卵,中みそ,ちくわ,大豆,油あげ	たまねぎ,葉ねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん,ごぼう,みかん	精白米,いりごま,上白糖,ごま油,さといも	648	27.4