

平成24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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのおえもの	牛乳,うずら卵,豚肉,茎わかめ	たけのこ,にんじん,トマトケチャップ,チンゲンサイ,干しいたけ たまねぎ,キャベツ,しょうが,もやし	精白米,ごま油,上白糖,でん粉,油 いりごま	631	22.5
2	ミートサンド 牛乳 はくさいスープ くだもの	牛乳,テンペ,牛肉,ロースハム	たまねぎ,トマトケチャップ,にんじん,はくさい,こまつな,みかん	米粉パン,サラダ油,パン粉,じゃがいも	658	25.1
3	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 親子煮 れんこんサラダ	牛乳,ひじきふりかけ,卵,若どり,高野豆腐	たまねぎ,さやいんげん,にんじん干しいたけ,キャベツ,切干しいんこん,ちしゃとう,れんこん	精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,いりごま,上白糖	633	22.4
4	自由献立					
5	菜めし 牛乳 魚のゆずみそ焼き 白玉汁	牛乳,系かつお,ちりめんじゃこ,白みそ,中みそ,さわら,昆布	みずな,ゆず,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	麦,精白米,いりごま,サラダ油,上白糖,白玉餅	623	26.5
6	ごはん 牛乳 吉野煮 酢のもの くだもの	牛乳,うずら卵,若どり,厚あげ,わかめ	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,みかん	精白米,さといも,くず切り,上白糖,くず粉	636	22.6
7	みそラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳,豚肉,中みそ	にんじん,しょうが,根深ねぎ,はくさい,もやし,きくらげ,たまねぎ,ぶどう	中華めん,ごま油,油,刻みピーナツ,さつまいも,上白糖	671	21.6
8	自由献立					
9	こめこパン 牛乳 魚のフライ ビーンズスープ くだもの	牛乳,卵,さけ	こまつな,はくさい,たまねぎ,にんじん,キウイフルーツ	米粉パン,小麦粉,油,パン粉,じゃがいも,ミックス豆,サラダ油	668	26.4
10	麦ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	牛乳,平天,牛肉,がんもどき,角切昆布	にんじん,こんにゃく,だいこん,ほうれんそう,もやし,はくさい	麦,精白米,さといも,黒砂糖,上白糖,サラダ油	622	23.2
11	チキンライス 牛乳 白身魚の香草焼き クリームスープ	牛乳,チキンライスの具,シルバー	はくさい,たまねぎ,ブロッコリー にんじん	精白米,香草ミックス,パン粉,サラダ油,ポタージュ,じゃがいも,ホワイトル	649	24.3
12	けんちんうどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳,油あげ,ちくわ,絞豆腐,若どり,昆布,かえりちりめん,いり黒大豆	こんにゃく,にんじん,葉ねぎ,だいこん,ごぼう,なし	うどん,でん粉,ごま油,いりごま,上白糖	624	27.3
13	自由献立					
14	こめこパン いちごミックスジャム 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	カリフラワー,たまねぎ,キャベツ にんじん,マッシュルーム,パセリ	米粉パン,いちごミックスジャム,油,でん粉,じゃがいも,サラダ油	664	25.0
15	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,赤みそ,中みそ,油あげ	しょうが,たまねぎ,くりかぼちゃ にんじん,だいこん,はくさい,カリフラワー,しゅんぎく,みかん	精白米,上白糖,サラダ油,でん粉, さといも	632	20.1
16	ライス 牛乳 ボルシチ はくさいのレモンあえ	牛乳,牛肉	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,かぶ,トマト,トマトピューレー,トマトケチャップ,ブロッコリー,キャベツ,はくさい,レモン	精白米,じゃがいも,サラダ油,サワークリーム,ハヤシルウ,上白糖	624	19.4