

平成25年1月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳,若どり	ほうれんそう,すずしろ,せり,はくさい,にんじん,だいこん,すずな	米粉パン,でん粉,油,いりごま,上白糖,小豆,黒砂糖,白玉餅	669	25.4
2	自由献立					
3	ハムサンド 牛乳 卵スープ くだもの	牛乳,ロースハム,卵	キャベツ,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,みかん	丸パン,マヨネーズ,じゃがいも,サラダ油	650	24.4
4	麦ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ くだもの	牛乳,焼き豆腐,牛肉	にんじん,ごぼう,たまねぎ,はくさい,根深ねぎ,こんにゃく,みつば,花切だいこん,いよかん	麦,精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,強力粉,いりごま,上白糖	649	23.1
5	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳,ぶり,油あげ,昆布巻	こんにゃく,ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,さやいんげん	精白米,上白糖,サラダ油	669	26.3
6	うどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳,昆布,かまぼこ,餅のた,若どり	葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,とうもろこしみかん	うどん,上白糖,ローストアーモンド	640	22.9
7	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ くだもの	牛乳,赤みそ,押し豆腐,えび,豚肉 生くらげ	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ちしゃとう だいこん,いよかん	精白米,ごま油,でん粉,黒砂糖,上白糖	624	26.4
8	自由献立					
9	ごはん 韓国料理 牛乳 魚のヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳,韓国味付けのり,さわら,豚肉,赤みそ,押し豆腐,中みそ	根深ねぎ,しょうが,白菜キムチ,たまねぎ,にんじん,しめじ,青にら,はくさい	精白米,いりごま,ごま油,じゃがいも	628	27.8
10	ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ くだもの	牛乳,結び昆布,若どり,高野豆腐, ちくわ,ちりめんじゃこ	干しいたけ,ごぼう,れんこん, こんにゃく,にんじん,さやいんげん, みずな,はくさい,ぼんかん	精白米,さといも,上白糖,サラダ油,いりごま	626	24.4
11	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ くだもの	牛乳,粉チーズ,牛肉	にんじん,トマトケチャップ,たまねぎ,マッシュルーム,はくさい, レモン,ブロッコリー,ネーブル	ソフトめん,サラダ油,ハヤシルウ,じゃがいも,上白糖	645	21.9
12	自由献立					
13	スイートポテトパン 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳,豚肉,卵	にんじん,こまつな,マッシュルーム,もやし,キャベツ,たまねぎ	スイートポテトパン,小麦粉,パン粉,油,サラダ油,じゃがいも	622	26.2
14	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳,うるめ丸干し,油あげ,若どり	にんじん,干しいたけ,切干しい だいこん,だいこん,ごぼう,葉ねぎ	精白米,麦,サラダ油,上白糖,さといも,小麦粉	639	24.9
15	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳,卵,あなご,中みそ,白みそ, 油あげ,わかめ,豆乳	ごぼう,みつば,にんじん,しゅんぎく,しめじ,たまねぎ,はくさい, だいこん,いよかん	精白米,上白糖	642	24.7
16	海鮮あんかけそば 牛乳 ミニ黒豆蒸しまん	牛乳,えび,いか,ほたて小柱,黒豆	はくさい,しょうが,もやし,たけのこ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	中華めん,でん粉,ごま油,ホットケーキ粉,米粉	632	24.5
17	自由献立					
18	こめこパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳,牛肉	ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,にんじん,キャベツ	米粉パン,生クリーム,サラダ油, ホワイトルウ,じゃがいも,ミック ス豆,上白糖	623	23.6