

平成25年2月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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 魚のかば焼き 呉汁 くだもの	牛乳,いわし,ちくわ,大豆,中みそ 油あげ	しょうが,にんじん,ごぼう,だい こん,葉ねぎ,きんかん	精白米,でん粉,黒砂糖,油,さとい も	672	25.8
2	ごはん 牛乳 筑前煮 おひたし くだもの	牛乳,若どり,平天,ちりめんじゃ こ	干しいたけ,ごぼう,れんこん, にんじん,こんにゃく,さやいんげ ん,しょうが,もやし,はくさい,ほ うれんそう,ぼんかん	精白米,いりごま,上白糖,じゃが いも,ごま油	620	21.8
3	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	牛乳,豚肉,中みそ,いか,干あみ, 卵	チンゲンサイ,にんじん,根深ねぎ たまねぎ,もやし,白菜キムチ, しょうが,青にら	中華めん,ごま油,じゃがいも,小 麦粉,サラダ油,米粉	633	23.2
4	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ほたてとだいこんのサラダ くだもの	牛乳,牛肉,帆立貝柱	にんじん,たまねぎ,セロリー, マッシュルーム,トマトケチャッ プ,トマトピューレー,だいこん, キャベツ,キウイフルーツ	精白米,ハヤシルウ,サラダ油, ビーフシチュー,サワークリーム, 上白糖	647	22.4
5	自由献立					
6	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 とりちゃんこ ひじきともやしのあえもの	牛乳,ふりかけ,若どり,合鴨ポー ル,厚あげ,干ひじき	しゅんぎく,しょうが,にんじん, ごぼう,だいこん,こんにゃく,は くさい,根深ねぎ,もやし,チンゲ ンサイ	精白米,麦,ごま油,上白糖,いりご ま	647	22.9
7	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり 根菜のみそ汁	牛乳,子持ししゃも,おから,ちく わ,油あげ,赤みそ,中みそ	葉ねぎ,にんじん,こんにゃく,ご ぼう,はくさい,こまつな,だいこ ん	精白米,油,上白糖,サラダ油,さつ まいも	623	21.3
8	こめこパン 牛乳 若どりのスパイス焼き マカロニスープ くだもの	牛乳,若どり,ベーコン	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん いちご	米粉パン,サラダ油,じゃがいも, マカロニ	620	25.3
9	自由献立					
10	こめこパン いちじくジャム 牛乳 ボークビーンズ コールスローサラダ	牛乳,荒挽ウインナー,豚肉	にんじん,たまねぎ,マッシュル ーム,トマトケチャップ,さやいんげ ん,トマトピューレー,プロッコ リー,キャベツ	米粉パン,いちじくジャム,白いん げん豆,じゃがいも,サラダ油,黒 砂糖,上白糖,マヨネーズ リー,キャベツ	666	23.3
11	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳,ちくわ,油あげ,げたミンチ, 豆腐,白みそ,干ひじき	ごぼう,しょうが,だいこん,にん じん,葉ねぎ,こんにゃく,ほうれ んそう,ぼんかん	麦,精白米,上白糖,ごま油,サラダ 油,でん粉,いりごま	647	25.4
12	ごはん 牛乳 魚の薬味揚げ キャベツのいそあえ 白玉汁	牛乳,赤魚,細切昆布	根深ねぎ,しょうが,キャベツ,だ いこん,こまつな,にんじん,たま ねぎ	精白米,でん粉,油,白玉餅	626	22.8
13	北海ラーメン 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳,えび,焼き豚,ほたて小柱,い か,きな粉,いり大豆	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ,きく らげ,とうもろこし,しょうが,は くさい,もやし,はっさく	中華めん,ごま油,バター,上白糖	620	28.7
14	自由献立					
15	黒糖パン 牛乳 豚肉の香草焼き はくさいスープ	牛乳,豚肉,豆乳	こまつな,はくさい,たまねぎ,に んじん	黒糖パン,香草ミックス,パン粉, サラダ油,じゃがいも	665	25.6
16	ごはん 牛乳 関東煮 甘酢あえ くだもの	牛乳,平天,がんもどき,角切昆布, 牛肉,ちりめんじゃこ	こんにゃく,にんじん,だいこん, キャベツ,もやし,いよかん	精白米,サラダ油,さといも,上白 糖,黒砂糖	630	24.3
17	玄米ごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	牛乳,絞豆腐,卵,中みそ,さけ, 油あげ,白みそ	にんじん,きくらげ,葉ねぎ,こん にゃく,だいこん,ごぼう,はくさ い	玄米,精白米,上白糖,サラダ油	623	25.8
18	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ くだもの	牛乳,油あげ,豚肉,わかめ	ごぼう,たまねぎ,根深ねぎ,にん じん,キャベツ,はっさく	うどん,和風カレールウ,カレール ウ,でん粉,サラダ油,じゃがいも, 上白糖	621	22.5
19	ごはん のり佃煮 牛乳 魚のおろしあんかけ けんちん汁	牛乳,のり佃煮,あじ,絞豆腐	だいこん,こんにゃく,こまつな, にんじん,ごぼう,しめじ	精白米,でん粉,上白糖,油,さとい も,ごま油	624	26.3
20	自由献立					