

平成25年9月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

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人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	こめこパン 牛乳 魚のムニエル スパゲティソース アセロラゼリー	牛乳, さげ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, エリンギ, ピーマン, にんにく	米粉パン, 小麦粉, サラダ油, オリーブオイル, スパゲティ, アセロラゼリー	660	29.5
2	自由献立					
3	ウインナーサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	牛乳, 荒挽ウインナー	キャベツ, トマト, ケチャップ, チンゲンサイ, にんじん, とうもろこし, とうもろこし, たまねぎ	米粉パン, コーンスターチ, サラダ油, ジャがいも	637	25.0
4	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干しひじき, 牛肉	さやいんげん, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, なし	精白米, いらごま, 上白糖, サラダ油, 黒砂糖, ジャがいも	637	22.6
5	ごはん 牛乳 魚の香り焼き 五目酢きんぴら	牛乳, 青のり粉, さわら, 油あげ	こんにゃく, ピーマン, たけのこ, ごぼう, にんじん	精白米, サラダ油, ジャがいも, 上白糖, いらごま	626	25.4
6	しょうゆラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス ミニトマト	牛乳, えび, いか, 焼き豚	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, とうもろこし, 葉ねぎ, しょうが, にがうり, ミニトマト	中華めん, ごま油, でん粉, ジャがいも, 油	616	22.3
7	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐	たまねぎ, 白菜キムチ, たけのこ, 青にら, にんにく, しょうが, こまつな, 干ししいたけ, とうがん, にんじん, 冷凍みかん	麦, 精白米, 上白糖, ごま油, サラダ油, ジャがいも	611	21.2
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉	しょうが, チンゲンサイ, きくらげ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, たくあん, キャベツ, なし	精白米, 上白糖, ごま油, いらごま	632	21.1
10	ごはん 牛乳 魚のかば焼き なめこ入りすまし汁 くだもの	牛乳, いわし, 昆布, 豆腐	にんじん, みつば, たまねぎ, なめこ, 冷凍みかん	精白米, でん粉, 油, 黒砂糖, ジャがいも	637	22.4
11	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳, 油あげ, わかめ, 若どり, きな粉	にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ, 生しいたけ, ごぼう, ぶどう	うどん, 上白糖, 白玉だんご	652	21.6
12	自由献立					
13	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 手羽元のワインビネガー煮 野菜ソテー	牛乳, 若どり	しょうが, にんにく, エリンギ, にんじん, キャベツ, 赤ピーマン, ピーマン, たまねぎ	米粉パン, いちごミックスジャム, 黒砂糖, ジャがいも, サラダ油	638	25.5
14	ごはん 納豆 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	牛乳, 納豆, シルバー, 油あげ, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	しょうが, 根深ねぎ, たまねぎ, なす, しめじ, 青にら, にんじん	精白米, サラダ油, 上白糖	628	28.2
15	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳, 大豆たんぱく, 豚肉,	しょうが, さやいんげん, 干ししいたけ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ぶどう	精白米, 上白糖, サラダ油, いらごま, 黒砂糖, 白玉餅, 小豆	632	22.8
16	トマトスパゲティ 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳, 粉チーズ, いか, 牛肉, ヨーグルト	にんにく, トマトピューレー, トマト, ケチャップ, トマト, たまねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	661	24.1
17	自由献立					
18	黒糖パン 牛乳 魚のフライ ごぼうサラダ ミニトマト	牛乳, 卵, あじ	ごぼう, きゅうり, とうもろこし, にんじん, ミニトマト	黒糖パン, 油, パン粉, 小麦粉, いらごま, ジャがいも, 上白糖, マヨネーズ, サラダ油	649	25.6
19	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆばのすまし汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 昆布, ゆば	さやいんげん, こんにゃく, しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, ジャがいも, そうめん	643	23.9
20	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛乳, 牛肉, テンペ	ピーマン, にんじん, たまねぎ, 干しぶどう, にんにく, トマト, ケチャップ, きゅうり, キャベツ, 冬瓜シロップ漬	精白米, サラダ油, パン粉, 上白糖	619	21.7