

平成25年10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンスープ くだもの	牛乳, ミックスチーズ, 若どり	パセリ, たまねぎ, なす, かぼちゃ, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし, にんじん, みかん	米粉パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	623	22.5
2	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切り炒め ワンタンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン	ピーマン, たけのこ, もやし, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 青にら, キャベツ	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, ワンタン皮, じゃがいも	617	21.8
3	自由献立					
4	麦ごはん 牛乳 うま煮 酢のもの くだもの	牛乳, 若どり, 高野豆腐, うずら卵, 平天, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, 干ししいたけ, れんこん, もやし, キャベツ, みかん	麦, 精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	633	24.0
5	ごはん 味付けのり 牛乳 魚のしょうが煮 みそ汁	牛乳, 味付けのり, さんま, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, 葉ねぎ	精白米, 黒砂糖, じゃがいも	636	23.2
6	カレーめん 牛乳 ちりめんじゃこ大根のサラダ	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ	トマトケチャップ, アップルソース, にんにく, エリンギ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん	ソフトめん, じゃがいも, サラダ油, カレールウ, 上白糖, ごま油, いらごま	635	22.4
7	自由献立					
8	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 若どりのから揚げ きのこ入りポトフ	牛乳, 若どり, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, マッシュルーム, パセリ	米粉パン, ブルーベリージャム, でん粉, 油, じゃがいも	654	23.4
9	ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干あみ, 豚肉, 押し豆腐, 赤みそ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, 干ししいたけ, なし	精白米, 上白糖, 黒砂糖, ごま油, でん粉	616	27.2
10	ごはん 牛乳 魚の香味焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳, さわら, 油あげ, ちくわ	根深ねぎ, しょうが, ごぼう, 葉ねぎ, だいこん, にんじん, こんにゃく, ぶどう	精白米, サラダ油, ごま油, でん粉, さといも	620	25.7
11	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	牛乳, まぐろ水煮, 卵, ベーコン, 粉チーズ	キャベツ, こまつな, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, みかん	米粉パン, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも	650	25.8
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー ピーズサラダ くだもの	牛乳, ささみ	ほうれんそう, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, キウイフルーツ	米粉パン, 初仕込, さつまいも, バター, 上白糖, ミックス豆, サラダ油	641	22.7
14	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, むきえび, 卵, 昆布, かまぼこ	にんじん, れんこん, かんぴょう, ちらしずしの具, さやいんげん, 干ししいたけ, たまねぎ, みつば	精白米, 上白糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	616	23.6
15	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	たまねぎ, はくさい, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 根深ねぎ, キャベツ, ゆかり, なし	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, 強力粉, じゃがいも	611	22.6
16	海鮮ラーメン 牛乳 ミニ栗蒸しまん くだもの	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, 豆乳	にんにく, たまねぎ, しょうが, きくらげ, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, みかん	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 甘納豆, 米粉, 栗	658	24.0
17	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き きのこけんちん汁	牛乳, 若どり, 金山寺みそ, 油あげ, 絞り豆腐	しょうが, 葉ねぎ, しめじ, 生しいたけ, ごぼう, だいこん, にんじん	精白米, ごま油, さといも	624	24.3
18	自由献立					
19	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	牛乳, ままかり, 油あげ, おから, ちくわ, 赤だしみそ, 赤みそ	葉ねぎ, にんじん, こんにゃく, だいこん, みつば, なめこ, たまねぎ	精白米, でん粉, 上白糖, 油, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	615	21.5
20	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの	牛乳, 豚肉, えび, 厚揚げ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, 干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, きゅうり	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖, いらごま	614	23.8
21	みそうどん 牛乳 ふかしいも くだもの	牛乳, 赤みそ, 昆布, 油あげ, 中みそ, 若どり	葉ねぎ, 干ししいたけ, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, みかん	うどん, さつまいも	682	21.1
22	自由献立					
23	こめこパン 牛乳 魚のきのこソースかけ もち麦のスープ 一口ゼリー	牛乳, さけ, ロースハム	えのきたけ, 生しいたけ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ	米粉パン, サラダ油, コーンスターチ, じゃがいも, もち麦, ゼリーミックス	640	27.7