

平成25年11月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標)感謝の気持ちで食事をしよう

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ くだもの	牛乳,高野豆腐,卵,若どり,花かつお	さやいんげん,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,みかん	精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	627	23.4
2	ごはん 牛乳 春巻 八宝菜	牛乳,春巻,豚肉,いか,えび,うずら卵	はくさい,しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,もやし,たけのこ,たまねぎ,にんじん	精白米,油,ごま油,でん粉	657	23.2
3	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの	牛乳,若どり	とうもろこし,パセリ,エリンギ,しめじ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,さやいんげん,みかん	ソフトめん,サラダ油,和イトめ,生クリーム,上白糖,いりごま,さつまいも	651	21.1
4	自由献立					
5	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ 白菜スープ	牛乳,中みそ,豚肉,ロースハム	しょうが,アップルソース,たまねぎ,こまつな,はくさい,にんじん	米粉パン,キューピッドジャム,上白糖,サラダ油,じゃがいも	672	26.1
6	玄米ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 呉汁 くだもの	牛乳,いわし,ちくわ,油あげ,中みそ,大豆	しょうが,にんじん,はくさい,だいこん,葉ねぎ,みかん	精白米,玄米,油,でん粉,さといも	669	25.5
7	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 筑前煮	牛乳,糸かつお,ちりめんじゃこ,高野豆腐,平天,若どり	こまつな,こんにゃく,しょうが,さやいんげん,干しいたけ,ごぼう,にんじん,れんこん	精白米,いりごま,上白糖,ごま油,じゃがいも	612	23.3
8	高菜ラーメン 牛乳 大学いも くだもの	牛乳,豚肉	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,高菜漬,あらげきくらげ,チンゲンサイ,しょうが,柿	中華めん,ごま油,黒砂糖,油,いりごま,さつまいも	634	19.4
9	セルフたごごはん 牛乳 さつま汁 きび団子	牛乳,たご,油あげ,中みそ,赤みそ,若どり,ちくわ	干しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい,葉ねぎ,こんにゃく	精白米,上白糖,サラダ油,さといも,きび団子	626	23.4
10	自由献立					
11	ごはん 牛乳 五目豆 はりはりづけ くだもの	牛乳,高野豆腐,大豆,牛肉,角切昆布	ごぼう,こんにゃく,さやいんげん,にんじん,みつば,花切だいこん,みかん	精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,いりごま,上白糖	650	23.5
12	麦ごはん 牛乳 魚のねぎみそかけ 黄にらのすまし汁	牛乳,さわら,白みそ,昆布,豆腐	葉ねぎ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,黄にら	麦,精白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも	613	26.0
13	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	牛乳,ちくわ,油あげ,豚肉	はくさい,根深ねぎ,ごぼう,生しいたけ,にんじん,こんにゃく,れんこん,みかん	うどん,ごま油,でん粉,さといも,油	621	22.3
14	自由献立					
15	ミートサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳,テンペ,牛肉,ベーコン	トマトケチャップ,ピーマン,たまねぎ,こまつな,にんじん,キャベツ	米粉パン,パン粉,サラダ油,じゃがいも,マカロニ	637	23.7
16	ごはん 牛乳 えびの四川だれかけ 中華炒め くだもの	牛乳,えび,豚肉	しょうが,根深ねぎ,チンゲンサイ,きくらげ,はくさい,もやし,たまねぎ,にんじん,たけのこ,みかん	精白米,上白糖,油,でん粉,じゃがいも,ごま油	625	24.6
17	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳,うずら卵,かまぼこ,若どり,焼き豆腐,ちりめんじゃこ	えだまめ,しめじ,にんじん,キャベツ,もやし	精白米,栗,上白糖,さといも,生麸くず切り	621	28.1
18	スイートポテトパン 牛乳 白身魚のムニエル 野菜のスープ煮 くだもの	牛乳,シルバー,荒挽ウインナー	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,しめじ,たまねぎ,みかん	スイートポテトパン,サラダ油,小麦粉,じゃがいも	661	26.9
19	自由献立					
20	こめこパン 牛乳 魚フライ チキンカツ そえ野菜 豆乳スープ	牛乳,卵,さけ,ささみ,ベーコン,豆乳	ケチャップソース,キャベツ,はくさい,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	米粉パン,パン粉,油,小麦粉,じゃがいも	625	28.3
21	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳,牛肉	トマトケチャップ,マッシュルーム,たまねぎ,アップルソース,にんじん,とうもろこし,キャベツ,だいこん	麦,精白米,じゃがいも,カレールウ,サラダ油,上白糖	650	19.9