

平成25年12月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 寒さに負けない食事をしよう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 松風焼き かぶのみそ汁 くだもの	牛乳, 絞豆腐, 卵, まぐろ水煮, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	干しいたけ, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, 青にら, はくさい, かぶ, みかん	精白米, いりごま, 上白糖, ごま油, ジャがいも	635	25.9
2	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド くだもの	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉, がえりちりめん	トマトピューレー, トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ぶどう	米粉パン, ジャがいも, 黒砂糖, サラダ油, 白いんげん豆, 上白糖, ローストアーモンド	623	26.3
3	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳, がんもどき, 角切昆布, 牛肉, 平天	こんにゃく, にんじん, だいこん, もやし, はくさい, ほうれんそう, みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖, さといも	628	23.2
4	自由献立					
5	麦ごはん のり佃煮 牛乳 魚のゆずみそかけ 白玉汁	牛乳, のり佃煮, 白みそ, 中みそ, さわら, 昆布, かまぼこ	ゆず, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきたけ, にんじん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 白玉餅	653	26.1
6	ごはん 牛乳 吉野煮 水菜の即席づけ くだもの	牛乳, 厚あげ, うずら卵, 若どり, ちりめんじゃこ	たけのこ, さやいんげん, ごぼう, にんじん, みずな, はくさい, みかん	精白米, ぐず切り, ぐず粉, 上白糖, さといも, いりごま	641	23.6
7	五目ラーメン 牛乳 いもかりんとう	牛乳, いか, えび, 豚肉	葉ねぎ, もやし, しょうが, きくらげ, たまねぎ, にんじん, はくさい	中華めん, ごま油, 刻みピーナッツ油, 上白糖, さつまいも	627	21.2
8	自由献立					
9	レーズンパン 牛乳 白花豆のシチュー セサミサラダ	牛乳, 若どり	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, みずな, ブロッコリー	レーズンパン, 初什ゆ, ポタージュ白花豆&大福豆ペースト, ジャがいも, サラダ油, いりごま, 上白糖, いりごま	626	20.7
10	チキンライス 牛乳 白身魚の香草焼き とうふスープ	牛乳, チキンライスの具, シルバー豆腐, ベーコン	たまねぎ, こまつな, にんじん	精白米, サラダ油, パン粉, 香草ミックス, ジャがいも	638	25.3
11	牛丼 牛乳 れんこんサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ	こんにゃく, しょうが, 根深ねぎ, 生しいたけ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, キャベツ, れんこん, 切干しだいこん, みかん	麦, 精白米, 上白糖, サラダ油, いりごま	635	21.8
12	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 若どり, 昆布, ちくわ, 油あげ, 絞豆腐, きな粉, いり大豆	葉ねぎ, きくらげ, しめじ, だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, なし	うどん, でん粉, ごま油, 上白糖	638	26.5
13	自由献立					
14	こめこパン マーマレード 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ くだもの	牛乳, わかさぎ, 豚肉, 荒挽ウインナー	にんじん, カリフラワー, キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, キウイフルーツ	米粉パン, マーマレード, 油, でん粉, サラダ油, ジャがいも	640	24.2
15	ライス 牛乳 ボルシチ はくさいのレモンあえ	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, にんじん, かぶ, たまねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, トマト, トマトピューレー, レモン, キャベツ, はくさい	精白米, ジャがいも, ハヤシルウ, サワークリーム, サラダ油, 上白糖	619	19.4
16	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 冬野菜のみそ汁 くだもの	牛乳, 若どり, ちくわ, 赤みそ, 中みそ	くりかぼちゃ, たまねぎ, しょうが, しゅんぎく, カリフラワー, はくさい, だいこん, にんじん, みかん	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉, さといも	611	19.6
17	魚の照り焼きバーガー 牛乳 ビーンズスープ	牛乳, ホキ, ベーコン	キャベツ, ほうれんそう, はくさい, たまねぎ, にんじん	丸パン, でん粉, 油, 上白糖, 白いんげん豆, ジャがいも	611	26.5