

平成26年1月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画(月目標) 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳,若どり	すずしろ,だいこん,すずな,はくさい,せり,にんじん,ほうれんそう	米粉パン,でん粉,油,上白糖,いりごま,黒砂糖,小豆,白玉餅	669	25.4
2	自由献立					
3	ハムサンド 牛乳 卵スープ	牛乳,ロースハム,卵	キャベツ,こまつな,はくさい,たまねぎ,にんじん	丸パン,マヨネーズ,じゃがいも	620	24.0
4	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳,ぶり,油あげ,昆布巻	さやいんげん,れんこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,たけのこ	精白米,サラダ油,上白糖	657	25.6
5	ごはん 牛乳 マーボーだいこん もやしのあえもの くだもの	牛乳,厚あげ,豚肉,赤みそ,茎わかめ	チンゲンサイ,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,だいこん,にんじん,しょうが,もやし,みかん	精白米,でん粉,黒砂糖,ごま油,上白糖,いりごま	626	23.1
6	かうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳,昆布,かまぼこ,若どり,餅しのだ	えのきたけ,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,はくさい,とうもろこし,ほうれんそう	うどん,上白糖,ローストアーモンド	615	22.7
7	ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ けんちん汁 くだもの	牛乳,さけ,絞豆腐	しめじ,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,根深ねぎ,ごぼう,だいこん,いよかん	精白米,上白糖,でん粉,油,ごま油,さといも	667	23.8
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 煮しめ おひたし くだもの	牛乳,結び昆布,若どり,高野豆腐,ちくわ,ちりめんじゃこ	さやいんげん,干しいたけ,ごぼう,れんこん,にんじん,こんにゃく,はくさい,ほうれんそう,もやし,ぼんかん	精白米,上白糖,サラダ油,さといも	618	23.5
10	ごはん 韓国のり 牛乳 魚のヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳,韓国味付けのり,さわら,豚肉,押し豆腐,赤みそ,中みそ	しょうが,根深ねぎ,青なら,にんじん,たまねぎ,はくさい,白菜キムチ,しめじ	精白米,いりごま,ごま油,じゃがいも	628	27.8
11	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ くだもの	牛乳,粉チーズ,牛肉	マッシュルーム,トマトケチャップ,たまねぎ,にんじん,プロッコリー,はくさい,レモン,いよかん	ソフトめん,サラダ油,じゃがいも,ハヤシルウ,上白糖	649	22.0
12	自由献立					
13	こめこパン いちごジャム 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳,卵,豚肉,ベーコン	もやし,エリンギ,キャベツ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん	米粉パン,いちごジャム,油,パン粉,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	649	27.3
14	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳,うるめ丸干し,油あげ,若どり	にんじん,切干しだいこん,干しいたけ,葉ねぎ,だいこん,ごぼう	精白米,麦,サラダ油,上白糖,さといも,小麦粉	639	24.9
15	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁	牛乳,卵,あなご,豆腐,豆乳,中みそ,白みそ	みつば,ごぼう,にんじん,しめじ,しゅんぎく,たまねぎ,はくさい	精白米,上白糖,じゃがいも	627	24.8
16	海鮮あんかけそば 牛乳 ミニ黒豆蒸しまん	牛乳,ほたて小柱,えび,いか,黒豆	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,チンゲンサイ,しょうが	中華めん,ごま油,でん粉,米粉,ホットケーキ粉	644	24.8
17	自由献立					
18	黒糖パン 牛乳 牛肉と豆のケチャップ煮 だいこんサラダ くだもの	牛乳,牛肉	トマトケチャップ,マッシュルーム,トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,キウイフルーツ	黒糖パン,黒砂糖,サラダ油,ミックス豆,じゃがいも,上白糖	639	22.7
19	麦ごはん 牛乳 親子煮 ひじきのあえもの	牛乳,若どり,高野豆腐,卵,干しひじき	さやいんげん,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,チンゲンサイ	麦,精白米,サラダ油,じゃがいも,黒砂糖,上白糖,いりごま	623	22.3