

平成26年2月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	ごはん 牛乳 魚のかば焼き たぬき汁	牛乳,いわし,赤みそ,油あげ,白みそ	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,生しいたけ,葉ねぎ	精白米,でん粉,黒砂糖,油,ごま油 さといも	644	22.8
2	こめこパン 牛乳 花野菜のシチュー マカロニサラダ くだもの	牛乳,豚肉	にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,たまねぎ,キャベツ,ぼんかん	米粉パン,じゃがいも,サラダ油,ホリイゆ,生クリーム,上白糖,マカロニ	621	22.8
3	麦ごはん 牛乳 みそおでん はりはりづけ くだもの	牛乳,若どり,平天,がんもどき,角切昆布,赤だしみそ	にんじん,こんにゃく,だいこん,花切だいこん,みつば,いよかん	麦,精白米,さといも,サラダ油,黒砂糖,いりごま,上白糖	644	22.5
4	自由献立					
5	ごはん 牛乳 すきやき 甘酢あえ	牛乳,焼き豆腐,牛肉,ちりめんじゃこ	根深ねぎ,はくさい,たまねぎ,ごぼう,こんにゃく,にんじん,キャベツ,もやし	精白米,サラダ油,強力粉,じゃがいも,黒砂糖,上白糖	629	24.3
6	ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳,子持ししゃも,油あげ,ちくわ,おから,赤みそ,若どり,中みそ	葉ねぎ,こんにゃく,にんじん,はくさい,だいこん,ごぼう	精白米,サラダ油,上白糖,さつまいも	632	22.2
7	八宝めん 牛乳 春巻 くだもの	牛乳,うずら卵,いか,豚肉,春巻	しょうが,たまねぎ,きくらげ,たけのこ,はくさい,にんじん,チンゲンサイ,ネーブル	ソフトめん,ごま油,でん粉,油	671	23.3
8	自由献立					
9	レーズンパン 牛乳 若どりの粒マスタード焼き はくさいスープ	牛乳,若どり,豆乳	こまつな,はくさい,たまねぎ,にんじん	レーズンパン,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも	625	24.7
10	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳,ちくわ,油あげ,げたミンチ,白みそ,干ひじき,豆腐	葉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,しょうが,ほうれんそう,こんにゃく,ぼんかん	精白米,でん粉,上白糖,ごま油,サラダ油,いりごま	620	24.6
11	麦ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し 三平汁	牛乳,のり佃煮,卵,絞豆腐,たら	きくらげ,にんじん,だいこん,ごぼう,たまねぎ,葉ねぎ	精白米,麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも	614	24.6
12	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ くだもの	牛乳,油あげ,豚肉,わかめ	たまねぎ,ごぼう,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,きんかん	うどん,でん粉,サラダ油,カレー粉,上白糖,じゃがいも	624	23.3
13	自由献立					
14	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 魚のフライ 野菜スープ	牛乳,さけ,卵	しめじ,はくさい,たまねぎ,にんじん,こまつな	米粉パン,ブルーベリージャム,小麦粉,油,パン粉,じゃがいも	655	26.9
15	玄米ごはん 牛乳 とりちゃんこ 吉備路豆	牛乳,厚あげ,合鴨ボール,若どり,青のり粉,スキムミルク,いり大豆	しゅんぎく,しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,こんにゃく,根深ねぎ,ごぼう	玄米,精白米,ごま油,上白糖	672	27.3
16	ごはん 牛乳 うま煮 おかあえ くだもの	牛乳,青大豆,高野豆腐,うずら卵,かまぼこ,牛肉,花かつお	干しいたけ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,れんこん,もやし,キャベツ,ほうれんそう,いよかん	精白米,サラダ油,じゃがいも,黒砂糖,上白糖	640	25.3
17	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳,ほたて小柱,いか,えび,チーズ	しょうが,チンゲンサイ,もやし,はくさい,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	中華めん,ごま油,バター,じゃがいも,上白糖	618	26.1
18	ごはん 牛乳 魚の薬味だれかけ キャベツのいそあえ 豚汁	牛乳,赤魚,細切昆布,中みそ,赤みそ,豚肉,油あげ	根深ねぎ,しょうが,キャベツ,葉ねぎ,はくさい,にんじん,こんにゃく,ごぼう,だいこん	精白米,上白糖,油,でん粉,ごま油 さつまいも	652	24.3
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげの酢の物 くだもの	牛乳,豚肉,えび,厚あげ,生くらげ	たまねぎ,しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,にんじん,干しいたけ,もやし,だいこん,いよかん	精白米,でん粉,ごま油,じゃがいも,黒砂糖,上白糖	626	23.6