

平成26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 豆乳入りみそ汁	牛乳, 絞豆腐, 卵, まぐろ水煮, 油 あげ, 豆乳, 白みそ, 中みそ	葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, しゅんぎく, しめじ, は くさい, だいこん	精白米, ごま油, いりごま, 上白糖, じゃがいも	617	26.5
2	こめこパン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ 一口ゼリー	牛乳, わかさぎ, 牛肉, 荒挽ウイン ナー	キャベツ, マッシュルーム, ブロッ コリー, たまねぎ, にんじん	米粉パン, でん粉, 油, サラダ油, じゃがいも, マスカットゼリー	619	24.0
3	麦ごはん 牛乳 親子煮 酢のもの くだもの	牛乳, 高野豆腐, 若どり, 卵, わかめ	さやいんげん, たまねぎ, にんじん 干しいたけ, キャベツ, もやし, みかん	精白米, 麦, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, 上白糖	641	22.5
4	自由献立					
5	ごはん のり佃煮 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁	牛乳, のり佃煮, さわら, 白みそ, 中 みそ, 昆布	ゆず, にんじん, ほうれんそう, た まねぎ, えのきたけ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白玉餅	612	24.5
6	ごはん 牛乳 吉野煮 おひたし くだもの	牛乳, 若どり, うずら卵, 厚あげ	にんじん, ごぼう, たけのこ, さや いんげん, もやし, こまつな, はく さい, みかん	精白米, ぐず粉, ぐず切り, 上白糖, さといも	631	22.4
7	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳, 豚肉	きくらげ, にんじん, たまねぎ, は くさい, もやし, 高菜漬, しょうが, チンゲンサイ, ぶどう	中華めん, ごま油, 上白糖, ロース トアーモンド, さつまいも, 油	653	22.3
8	自由献立					
9	ポテトサラダサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳, ロースハム, 牛乳, ささみ	にんじん, キャベツ, ブロッコリー はくさい, たまねぎ, とうもろこ し, みかん	米粉パン, マヨネーズ, じゃがい も, サラダ油, ポタージュ, 杓杓ゆ め	644	21.5
10	麦ごはん 牛乳 春巻 マーボーだいこん	牛乳, 春巻, 豚肉, 赤みそ	しょうが, チンゲンサイ, にんじん たまねぎ, たけのこ, 干しいた け, だいこん	精白米, 麦, 油, でん粉, ごま油, 黒 砂糖	669	19.3
11	チキンライス 牛乳 白身魚のムニエル パスタスープ	牛乳, チキンライスの具, シルバー	キャベツ, にんじん, たまねぎ, と うもろこし, パセリ	精白米, 小麦粉, サラダ油, じゃが いも, スパゲティ	654	25.4
12	いなかうどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳, ちくわ, 豚肉, 油あげ, いり黒 大豆, かえりちりめん	にんじん, はくさい, ごぼう, 生し いたけ, 根深ねぎ, こんにゃく, な し	うどん, ごま油, でん粉, 上白糖, い りごま	629	28.9
13	自由献立					
14	こめこパン 牛乳 ボルシチ はくさいサラダ	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, かぶ, マッシュ ルーム, ブロッコリー, トマト ピューレー, にんじん, トマト, た まねぎ, キャベツ, はくさい, レモ	米粉パン, じゃがいも, ハヤシルウ サワークリーム, サラダ油, 上白糖	656	22.8
15	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜のみそ汁	牛乳, 若どり, 赤みそ, 中みそ, 厚あ げ	たまねぎ, くりかぼちゃ, しょうが だいこん, れんこん, 根深ねぎ, に んじん	精白米, 胚芽ふりかけ, 上白糖, サ ラダ油, でん粉, さといも	615	20.0
16	ごはん 牛乳 関東煮 はりはりづけ くだもの	牛乳, 平天, がんもどき, 牛肉, 角切 昆布	こんにゃく, だいこん, にんじん, 花切だいこん, みつば, みかん	精白米, さといも, 黒砂糖, サラダ 油, 上白糖, いりごま	639	21.9
17	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 さけの粒マスタード焼き ビーンズスープ	牛乳, さけ, ベーコン	こまつな, はくさい, にんじん, た まねぎ	米粉パン, いちごミックスジャム, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも ミックス豆	610	28.6
18	ごはん 牛乳 酢豚 くらげのあえもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, 茎わかめ, 生 くらげ	トマトケチャップ, チンゲンサイ, 干しいたけ, キャベツ, たけのこ たまねぎ, しょうが, にんじん, だ いこん	精白米, 油, でん粉, 上白糖, ごま油	625	21.6