

平成27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	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き すまし汁 くだもの	牛乳, いわし, かまぼこ, 昆布, 豆腐	しょうが, みつば, たまねぎ, にんじん, きんかん	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	634	23.9
2	ハムサンド 牛乳 卵スープ くだもの	牛乳, ロースハム, 卵	キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん, はくさい, いよかん	丸パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	641	24.4
3	げたのかけめし 牛乳 白あえ	牛乳, げたミンチ, 油あげ, ちくわ, 白みそ, 干ひじき, 豆腐	にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ, ほうれんそう, こんにゃく	精白米, サラダ油, ごま油, 上白糖, でん粉, 麦, いらりごま	616	24.5
4	自由献立					
5	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	セロリ, トマトピューレー, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ, だいこん, ネーブル	精白米, ハヤシルウ, サラダ油, サワークリーム, ビーフシチュー, 上白糖	647	20.9
6	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり さつま汁	牛乳, 子持ししゃも, おから, 油あげ, ちくわ, 中みそ, 若どり, 赤みそ	葉ねぎ, にんじん, こんにゃく, はくさい, 根深ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, 油, 上白糖, サラダ油, さといも	616	22.4
7	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, えび, いか, ほたて小柱, チーズ	きくらげ, しょうが, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, とうもろこし	中華めん, ごま油, 上白糖, じゃがいも, バター	614	26.7
8	自由献立					
9	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉	マッシュルーム, トマトピューレー, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, ブロッコリー, キャベツ	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 白いんげん豆, 上白糖, マヨネーズ	624	23.7
10	ごはん のり佃煮 牛乳 あじのおろしあんかけ けんちん汁	牛乳, のり佃煮, あじ, 絞豆腐	だいこん, こんにゃく, にんじん, しめじ, ごぼう, 葉ねぎ	精白米, でん粉, 上白糖, 油, さといも, ごま油	612	24.2
11	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳, 厚揚げ, えび, 豚肉	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, ぼんかん	精白米, 麦, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, いらりごま, 上白糖	613	23.3
12	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ くだもの	牛乳, 油あげ, 牛肉, 茎わかめ	根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, いよかん	うどん, でん粉, サラダ油, カレールウ, 和風カレールウ, じゃがいも, 上白糖	653	22.7
13	自由献立					
14	こめこパン いちじくジャム 牛乳 さけの粒マスタード焼き 豆乳スープ	牛乳, さけ, 豆乳, ベーコン	はくさい, たまねぎ, にんじん, こまつな	米粉パン, いちじくジャム, サラダ油, マヨネーズ, じゃがいも	629	29.6
15	ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, 花切, だいこん, みつば	精白米, サラダ油, 黒砂糖, 強力麩, じゃがいも, 上白糖, いらりごま	648	23.0
16	玄米ごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	牛乳, 絞豆腐, 卵, 中みそ, 白みそ, さけ, 油あげ	きくらげ, にんじん, はくさい, 葉ねぎ, こんにゃく, だいこん	精白米, 玄米, サラダ油, 上白糖, さといも	619	25.7
17	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳, 平天, うずら卵, いか, 豚肉, いらり大豆, スキムミルク, 青のり粉	たけのこ, チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, にんじん, しょうが, はっさく	ソフトめん, ごま油, でん粉, ソフトめん, 上白糖	648	31.5
18	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き 根菜のみそ汁 くだもの	牛乳, さわら, 赤みそ, 中みそ, ちくわ	根深ねぎ, はくさい, ごぼう, だいこん, にんじん, きんかん	精白米, いらりごま, 上白糖, サラダ油, さつまいも	620	25.1
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの	牛乳, 厚揚げ, 合鴨ボール, 若どり, 干しひじき	しょうが, しゅんぎく, ごぼう, はくさい, だいこん, にんじん, こんにゃく, こまつな, もやし	精白米, ごま油, 上白糖	616	23.0