

平成27年9月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	自由献立					
2	こめこパン 牛乳 さけのムニエル スパゲティソテー	牛乳、さけ、ベーコン	キャベツ、にんにく、エリンギ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	米粉パン、小麦粉、サラダ油、オリーブオイル、スパゲティ	621	29.4
3	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜スープ くだもの	牛乳、豚肉、豆腐	青にら、しょうが、たまねぎ、白菜キムチ、たけのこ、こまつな、干ししいたけ、とうがん、にんじん、冷凍ピーチ	精白米、麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油	624	21.9
4	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳、ちりめんじゃこ、干しひじき、青大豆、牛肉	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、なし	精白米、いりごま、上白糖、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも	656	22.7
5	海鮮ラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス ミニトマト	牛乳、えび、いか、ほたて小柱	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんにく、しょうが、もやし、にがうり、ミニトマト	中華めん、ごま油、油、でん粉、じゃがいも	611	24.3
6	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 五目酢きんぴら	牛乳、さわら、青のり粉、油あげ、焼き豚	たけのこ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、こんにゃく	精白米、サラダ油、いりごま、上白糖、じゃがいも	643	26.0
7	自由献立					
8	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切り炒め ワンタンスープ	牛乳、牛肉、ベーコン	ピーマン、たけのこ、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	精白米、上白糖、ごま油、でん粉、じゃがいも、ワンタン皮	615	21.7
9	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁 くだもの	牛乳、いわし、赤みそ、中みそ、豆腐わかめ	たまねぎ、青にら、えのきたけ、にんじん、冷凍みかん	精白米、でん粉、黒砂糖、油、じゃがいも	654	23.3
10	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳、若どり、油あげ、昆布、きな粉	葉ねぎ、生しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ぶどう	うどん、上白糖、白玉だんご	648	21.6
11	自由献立					
12	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳、ミックスチーズ、若どり、ベーコン	なす、パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、キャベツ	黒糖パン、上白糖、サラダ油、じゃがいも、ミックス豆	635	24.4
13	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳、豚肉、中みそ、厚あげ	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、にんじん、たくあん、キャベツ、なし	精白米、上白糖、ごま油、いりごま	642	22.1
14	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛乳、牛肉、テンペ	トマトケチャップ、にんにく、ピーマン、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、冬瓜シロップ漬	精白米、サラダ油、パン粉、上白糖	635	22.0
15	こめこパン 牛乳 白身魚のマリネ 野菜ソテー	牛乳、ホキ	レモン果汁、パセリ、たまねぎ、エリンギ、こまつな、キャベツ、にんじん	米粉パン、上白糖、油、でん粉、じゃがいも、サラダ油	627	25.4
16	自由献立					
17	ウインナーサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳、荒挽ウインナー	トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、とうもろこし、チンゲンサイ	米粉パン、サラダ油、コーンスターチ、じゃがいも	621	24.3
18	ごはん 納豆 牛乳 あじの薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	牛乳、納豆、あじ、赤みそ、中みそ、油あげ	しょうが、根深ねぎ、葉ねぎ、なす、たまねぎ、にんじん	精白米、小麦粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	637	29.0
19	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳、若どり、大豆たんぱく、豚肉	しょうが、さやいんげん、干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶどう	精白米、上白糖、サラダ油、いりごま、黒砂糖、小豆、白玉餅	638	22.5
20	トマトスパゲティ 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、いか、えび、ヨーグルト	トマトケチャップ、パセリ、にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、トマトピューレー、トマト、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	ソフトめん、じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油、上白糖	631	24.5
21	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆばのすまし汁 くだもの	牛乳、豚肉、昆布、ゆば	しょうが、ピーマン、たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、冷凍みかん	精白米、麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも	624	24.0