

平成27年10月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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	ごはん 牛乳 いかのチリソース 春雨スープ	牛乳, いか, ベーコン	にんにく, トマトケチャップ, しょうが, 根深ねぎ, もやし, たまねぎ, にんじん, 青にら, きくらげ	精白米, 上白糖, ごま油, 油, でん粉 じゃがいも, 緑豆春雨	612	21.9
3	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 豆腐のみそ汁 くだもの	牛乳, さんま, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ぶどう	精白米, サラダ油	631	22.8
4	チャーシューめん 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豆乳	にんにく, しょうが, チンゲンサイ きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん	中華めん, ごま油, 栗, 米粉, ホット ケーキ粉, 甘納豆	686	22.5
5	自由献立					
6	こめこパン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のケチャップ 煮 ちりめんじゃこと大根のサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ	にんじん, トマトケチャップ, にんにく, ピーマン, マッシュルーム, トマト, たまねぎ, だいこん, キャベツ, みかん	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, 白い んげん豆, じゃがいも, 上白糖, い りごま, ごま油	647	24.4
7	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, 牛乳, むきえび, 卵, 昆布, かまぼこ	れんこん, 干しいたけ, さやいん げん, にんじん, かんぴょう, ちら しずしの具, みつば, たまねぎ	精白米, 上白糖, 小麦粉, 油, じゃが いも	616	23.6
8	ごはん 牛乳 うま煮 おかかあえ	牛乳, 平天, うずら卵, 若どり, 高野 豆腐, 青大豆, 花かつお	干しいたけ, れんこん, ごぼう, にんじん, こんにやく, キャベツ, こまつな, もやし	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが いも, 上白糖	627	24.6
9	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 豆乳スープ	牛乳, 中みそ, 豚肉, 豆乳	アップルソース, しょうが, にんに く, たまねぎ, チンゲンサイ, はく さい, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, 上 白糖, サラダ油, じゃがいも	673	26.0
10	自由献立					
11	胚芽パン 牛乳 さけのフライ 野菜のスープ煮	牛乳, 卵, さけ, 荒挽ウインナー	しめじ, たまねぎ, にんじん, キャ ベツ, こまつな	胚芽パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃ がいも	631	28.6
12	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳, 大豆, 油あげ, 牛肉, 干ひじ き, 茎わかめ	にんじん, さやいんげん, こんにやく, ごぼう, 干しいたけ, もやし, みかん	麦, 精白米, サラダ油, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, ごま油, いりごま	631	22.5
13	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き かきたま汁	牛乳, 若どり, 金山寺みそ, 豆腐, 卵, 昆布	しょうが, たまねぎ, にんじん, 青 にら	精白米, サラダ油, じゃがいも, で ん粉	619	24.6
14	きのこスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, いか, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ, エリ ンギ, マッシュルーム, とうもろこ し, パセリ, キャベツ	ソフトめん, ホワイトルウ, 生ク リーム, サラダ油, じゃがいも, 上 白糖	613	22.2
15	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	牛乳, ままかり, 油あげ, おから, ち くわ, 赤みそ, 赤だしみそ	にんじん, 葉ねぎ, こんにやく, た まねぎ, だいこん, なめこ, みつば	精白米, 油, 上白糖, でん粉, サラダ 油, じゃがいも, 白玉麩	615	21.5
16	自由献立					
17	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	牛乳, 豚肉, えび, 厚揚げ	にんにく, たけのこ, たまねぎ, 干 しいたけ, チンゲンサイ, しょう が, にんじん, もやし, だいこん, きゅうり	精白米, じゃがいも, ごま油, 黒砂 糖, でん粉, 上白糖	610	23.3
18	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳, さわら, 絞り豆腐, ちくわ	にんじん, だいこん, ごぼう, 生し いたけ, しめじ, 根深ねぎ, みかん	麦, 精白米, サラダ油, 上白糖, ごま 油, さといも	634	26.5
19	みそうどん 牛乳 ふかしいも	牛乳, 中みそ, 赤みそ, 昆布, 油あ げ, 若どり,	葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにやく	うどん, さつまいも	655	20.8
20	自由献立					
21	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	牛乳, まぐろ水煮, ベーコン, 卵, 粉チーズ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こ まつな, みかん	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも パン粉	641	25.4
22	ごはん 牛乳 すき焼き ゆかりあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	にんじん, ごぼう, たまねぎ, こんに やく, 根深ねぎ, はくさい, キャ ベツ, ゆかり, なし	精白米, サラダ油, じゃがいも, 強 力麩, 黒砂糖	644	22.8