

平成27年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	セルフたごはん 牛乳 豚汁 くだもの	牛乳, たこ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ, 豚肉	にんじん, 干しいたけ, ごぼう, 葉ねぎ, はくさい, だいこん, こんにゃく, みかん	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, さといも	633	25.8
2	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	牛乳, ささみ, 青大豆	とうもろこし, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ	米粉パン, さつまいも, ホワイトルウ, バター, 上白糖, サラダ油, ミックス豆	632	23.0
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 いわしのピザソース焼き マカロニスープ	牛乳, ミックスチーズ, いわし, ベーコン	トマトケチャップ, パセリ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ	米粉パン, じゃがいも, マカロニ	612	26.2
5	ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 花かつお, 若どり, 平天, 高野豆腐	こまつな, さやいんげん, こんにゃく, 干しいたけ, にんじん, しょうが, ごぼう, れんこん, 柿	精白米, いらりごま, 上白糖, じゃがいも, ごま油	634	24.5
6	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳, 牛肉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, アップルソース, トマトケチャップ, キャベツ, だいこん, とうもろこし	精白米, 麦, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	661	19.6
7	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳, 豚肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 葉ねぎ, にんにく, もやし	中華めん, ごま油, 黒砂糖, いらりごま, 油, さつまいも	639	22.5
8	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 黄にらのすまし汁 きびだんご	牛乳, さわら, 白みそ, 豆腐, 昆布	根深ねぎ, 黄にら, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, きび団子	625	25.2
9	自由献立					
10	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	牛乳, 高野豆腐, 卵, 若どり, ちりめんじゃこ, わかめ	ほうれんそう, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖	621	23.9
11	麦ごはん のり佃煮 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳, のり佃煮, さんま, 平天	しょうが, さやいんげん, しめじ, にんじん, たけのこ, ごぼう, こんにゃく	精白米, 麦, 黒砂糖, いらりごま, ごま油, 上白糖, じゃがいも	653	22.8
12	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	牛乳, ちくわ, 油あげ, 豚肉	だいこん, 葉ねぎ, 生しいたけ, はくさい, ごぼう, にんじん, れんこん, みかん	うどん, さといも, でん粉, ごま油, 油	632	23.4
13	自由献立					
14	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 さけのきのソースかけ もち麦のスープ	牛乳, さけ	えのきたけ, 生しいたけ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ	米粉パン, ニュービオーネジャム, サラダ油, コーンスターチ, もち麦, じゃがいも	628	28.7
15	玄米ごはん 牛乳 五目豆 はりはりづけ	牛乳, 高野豆腐, 大豆, 牛肉, 角切昆布	さやいんげん, ごぼう, こんにゃくにんじん, 花切だいこん, みつば	精白米, 玄米, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, いらりごま	626	23.0
16	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 根菜のみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 赤みそ, 中みそ, 厚あげ	しょうが, 根深ねぎ, れんこん, ごぼう, にんじん, だいこん, みかん	精白米, 油, でん粉, さといも	639	24.1
17	ミートソースめん 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳, 粉チーズ, 豚肉, テンペ	トマトケチャップ, にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトピューレー, キャベツ, さやいんげん	ソフトめん, サラダ油, ハヤシルウ, いらりごま, 上白糖, さつまいも	663	26.7
18	自由献立					
19	スイートポテトパン 牛乳 フライセレクト そえ野菜 白菜スープ	牛乳, 卵, 豚肉, ホキ	ケチャップソース, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, はくさい	スイートポテトパン, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	643	24.4
20	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ごまあえ くだもの	牛乳, 若どり, 青大豆, 焼き豆腐, うずら卵, かまぼこ	しめじ, にんじん, はくさい, こまつな, もやし, みかん	精白米, 粟, 上白糖, ぐず切り, 生麩, さといも, いらりごま	655	24.4
21	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳, 赤みそ, 牛肉, わかめ	チンゲンサイ, もやし, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 根深ねぎ	精白米, 上白糖, ごま油, サラダ油, じゃがいも	620	21.8