

平成27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	
		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	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド くだもの	牛乳、荒挽ウインナー、豚肉、かえりちりめん	さやいんげん、トマトケチャップ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、ぶどう	米粉パン、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、白いんげん豆、ローストアーモンド、上白糖	625	26.2
2	ごはん 牛乳 松風焼き さつまい	牛乳、絞り豆腐、卵、まぐろ水煮、若どり、赤みそ、中みそ	干しいたけ、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、根深ねぎ、だいこん、こんにゃく、ごぼう	精白米、いりごま、上白糖、ごま油、さつまいも	612	25.0
3	自由献立					
4	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳、角切昆布、がんもどき、平天、牛肉	だいこん、にんじん、こんにゃく、はくさい、もやし、ほうれんそう、みかん	精白米、上白糖、黒砂糖、さといも、サラダ油	634	22.8
5	チキンライス 牛乳 白身魚の一口フライ パスタスープ	牛乳、チキンライスの具、卵、たら	パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	精白米、小麦粉、油、パン粉、マカロニ、じゃがいも	642	25.0
6	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳、ちくわ、若どり、昆布、油あげ、絞り豆腐、いり大豆、きな粉	葉ねぎ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、なし	うどん、ごま油、でん粉、上白糖	633	26.4
7	自由献立					
8	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、トマトピューレー、トマト、ブロッコリー、マッシュルーム、たまねぎ、かぶ、にんじん、はくさい、キャベツ、レモン	米粉パン、サラダ油、サワークリーム、ハヤシルウ、じゃがいも、上白糖	651	22.7
9	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き ごま汁	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、さけ、赤みそ、豆腐、中みそ	みずな、葉ねぎ、しめじ、はくさい、だいこん、にんじん	精白米、麦、サラダ油、上白糖、塩こうじ、ねりごま、じゃがいも	621	29.4
10	ごはん 牛乳 吉野煮 酢のもの くだもの	牛乳、若どり、厚あげ、うずら卵、わかめ	さやいんげん、ごぼう、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、みかん	精白米、くず粉、くず切り、さといも、上白糖	632	22.3
11	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう	牛乳、豚肉	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、高菜漬、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、にんにく	中華めん、ごま油、上白糖、油、さつまいも、ローストアーモンド	634	22.0
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ	牛乳、わかさぎ、荒挽ウインナー、牛肉	にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ、たまねぎ、にんじん	レーズンパン、でん粉、油、サラダ油、じゃがいも	638	23.4
14	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあん 冬野菜のみそ汁	牛乳、若どり、中みそ、赤みそ、油あげ	くりかぼちゃ、しょうが、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、はくさい、だいこん、しゅんぎく	精白米、麦、でん粉、サラダ油、上白糖、さといも	624	20.2
15	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁 くだもの	牛乳、白みそ、中みそ、さわら、かまぼこ、昆布	ゆず、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みかん	精白米、サラダ油、上白糖、白玉餅	639	25.1
16	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー セサミサラダ 一口ゼリー	牛乳、若どり	パセリ、マッシュルーム、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、みずな、ブロッコリー	米粉パン、サラダ油、ホワイトルウ、白花豆&白いんげん豆ペースト、じゃがいも、ポタージュ、いりごま、いりごま、上白糖、マスカットゼリー	628	22.2