

平成28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	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, まぐろ水煮, 卵, ベーコン, 粉チーズ	キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん	米粉パン, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも	614	25.1
2	セルフたごぼはん 牛乳 豚汁 くだもの	牛乳, 青大豆, 油あげ, たこ, 赤みそ, 中みそ, 豚肉	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 葉ねぎ, だいこん, こんにゃく, はくさい, みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油, さといも	639	26.2
3	自由献立					
4	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきのあえもの ミニトマト	牛乳, 高野豆腐, 若どり, 卵, 干しいじき	ほうれんそう, たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, こまつな, もやし, ミニトマト	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	613	22.8
5	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 黄にらのすまし汁 くだもの	牛乳, 白みそ, さわら, 昆布, 豆腐	根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 黄にら, みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	611	25.4
6	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳, 豚肉	もやし, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, にんにく	中華めん, ごま油, さつまいも, 油, 黒砂糖, いらごま	628	21.5
7	自由献立					
8	<u>バターロールパン</u> 牛乳 白身魚のピザソース焼き マカロニスープ	牛乳, ミックスチーズ, ホキ, ベーコン	たまねぎ, パセリ, トマトケチャップ, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	<u>バターロールパン</u> , マカロニ, じゃがいも	642	28.0
9	ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 五目豆 くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 花かつお, 大豆, 高野豆腐, 角切昆布, 若どり	こまつな, こんにゃく, ごぼう, にんじん, れんこん, さやいんげん, 柿	精白米, いらごま, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖	636	25.8
10	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	にんにく, アップルソース, 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, とうもろこし, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	643	18.7
11	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	こんにゃく, 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, でん粉, ごま油, さといも, 油	625	22.4
12	自由献立					
13	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 若どりのスパイス焼き <u>野菜スープ</u>	牛乳, 若どり	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ	米粉パン, ニューピオーネジャム, サラダ油, じゃがいも	628	24.3
14	玄米ごはん 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, しめじ, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく	精白米, 玄米, 黒砂糖, 上白糖, ごま油, じゃがいも, いらごま	669	23.2
15	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳, 牛肉, 赤みそ, わかめ	もやし, しょうが, にんじん, とうもろこし, チンゲンサイ, キャベツ, たまねぎ, 根深ねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも	620	21.5
16	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳, さけ	にんじん, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, とうもろこし, ほうれんそう, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん	ソフトめん, ホワイトルウ, 生クリーム, サラダ油, さつまいも, 上白糖, いらごま	610	23.7
17	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 豆乳, 中みそ, 白みそ, 油あげ	しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, しゅんぎく, みかん	精白米, 油, でん粉, じゃがいも	636	24.7
18	自由献立					
19	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳, 青大豆, 若どり, 焼き豆腐, うずら卵, かまぼこ, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, しめじ, もやし, はくさい	精白米, 粟, 上白糖, くず切り, 生麩, さといも	618	24.1
20	麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん 蒸ししゅうまい くだもの	牛乳, 豚肉, 厚あげ, 赤みそ, しゅうまい	チンゲンサイ, たまねぎ, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, だいこん, りんご	精白米, 麦, 黒砂糖, でん粉, ごま油	620	21.5
21	こめこパン 牛乳 フライセレクト, そえ野菜 白菜スープ	牛乳, 卵, さけ, ささみ, ベーコン	ケチャップソース, キャベツ, はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	米粉パン, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	611	27.3
22	自由献立					

※No. 8とNo. 13の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。
 (No. 8 スイートポテトパン→バターロールパン、No. 13 もち麦のスープ→野菜スープ)