

平成28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 ポトフ チーズサラダ くだもの	牛乳, 荒挽ウインナー, 牛肉, チーズ	ブロッコリー, マッシュルーム, れんこん, たまねぎ, にんじん, キャベツ, みかん	米粉パン, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	616	22.8
2	ごはん 牛乳 松風焼き さつまい	牛乳, 絞豆腐, 卵, まぐろ水煮, 赤みそ, 中みそ, 若どり	たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, 葉ねぎ, 根深ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく, はくさい	精白米, いりごま, 上白糖, ごま油, さつまいも	613	25.0
3	菜めし 牛乳 揚げししゃも 白玉汁	牛乳, 花かつお, ちりめんじゃこ, 子持ししゃも, 昆布, かまぼこ	みずな, みつば, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 油, 白玉餅	610	21.6
4	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 絞豆腐, 油あげ, ちくわ, 豚肉, いり大豆, きな粉	こんにゃく, 葉ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, なし	うどん, でん粉, ごま油, 上白糖	633	26.9
5	自由献立					
6	胚芽パン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	牛乳, 青大豆, 牛肉, まぐろ水煮	トマトケチャップ, トマトピューレー, トマト, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, ブロッコリー, レモン	胚芽パン, じゃがいも, サラダ油, サワークリーム, ハヤシルウ, 上白糖	637	25.7
7	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのゆずみそかけ にらたま汁	牛乳, ひじきふりかけ, 中みそ, さわら, 白みそ, 豆腐, 卵	ゆず, にんじん, たまねぎ, 青にら, えのきたけ	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉, じゃがいも	618	27.3
8	ごはん 牛乳 吉野煮 おかかあえ くだもの	牛乳, 若どり, うずら卵, 厚あげ, 花かつお	さやいんげん, ごぼう, にんじん, もやし, はくさい, こまつな, みかん	精白米, くず切り, さといも, 上白糖, くず粉	636	23.4
9	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう	牛乳, 豚肉	にんにく, 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	中華めん, ごま油, さつまいも, 上白糖, 油, ローストアーモンド	633	22.0
10	ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろあんかけ ごま汁 くだもの	牛乳, 若どり, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	くりかぼちや, しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, はくさい, だいこん, にんじん, しめじ, みかん	精白米, でん粉, 上白糖, サラダ油, ねりごま, じゃがいも	635	20.4
11	自由献立					
12	チキンライス 牛乳 白身魚の一口フライ ビーンズスープ くだもの	牛乳, チキンライスの具, 卵, たら	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ぶどう	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, 白いんげん豆, じゃがいも	657	25.6
13	麦ごはん 牛乳 関東煮 はりはりづけ	牛乳, 角切昆布, 牛肉, がんもどき, 平天	だいこん, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, みつば, 花切だいこん	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, さといも, 黒砂糖, いりごま	636	22.4
14	こめこパン りんごジャム 牛乳 ささみのピカタ 野菜スープ	牛乳, 卵, 粉チーズ, ささみ, ベーコン	パセリ, こまつな, しめじ, たまねぎ, にんじん, はくさい	米粉パン, りんごジャム, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも	633	27.2
15	自由献立					
16	こめこパン 牛乳 ニョッキとはくさいのクリーム煮 セサミサラダ	牛乳, 若どり	とうもろこし, はくさい, にんじん, たまねぎ, みずな, ブロッコリー, だいこん	米粉パン, ニョッキ, サラダ油, 生クリーム, じゃがいも, ホワイトルウ, 上白糖, いりごま, いりごま	629	21.9