

平成29年1月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳, 若どり	ほうれんそう, だいこん, すずな, すずしろ, せり, にんじん, はくさい	米粉パン, でん粉, 油, 上白糖, いら ごま, 小豆, 白玉餅, 黒砂糖	669	25.4
4	自由献立					
5	ハムサンド 牛乳 卵スープ くだもの	牛乳, ロースハム, 卵	キャベツ, こまつな, はくさい, に んじん, たまねぎ, みかん	丸パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	626	26.2
6	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳, ぶり, 油あげ, 昆布巻	たけのこ, れんこん, ごぼう, にん じん, こんにゃく, さやいんげん	精白米, サラダ油, 上白糖	657	25.6
7	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, えび, 豚肉 茎わかめ, 生くらげ	しょうが, 干しいたけ, たけのこ たまねぎ, にんじん, チンゲンサ イ, だいこん	精白米, 麦, 黒砂糖, でん粉, ごま油 上白糖	630	26.7
8	カうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 若どり, 昆布, かまぼこ, 餅し のだ	えのきたけ, 葉ねぎ, たまねぎ, に んじん, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし	うどん, 上白糖, ローストアーモン ド	615	22.6
9	ごはん 牛乳 さけの南部揚げ けんちん汁	牛乳, 卵, さけ, 絞豆腐	根深ねぎ, しめじ, だいこん, こん にゃく, にんじん	精白米, 小麦粉, いらごま, 油, ごま 油, さといも	611	25.1
10	自由献立					
11	ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ くだもの	牛乳, 結び昆布, 高野豆腐, ちくわ, 若どり	さやいんげん, こんにゃく, 干しし いたけ, ごぼう, にんじん, れんこ ん, はくさい, たくあん, みずな, ぼ んかん	精白米, サラダ油, 上白糖, さとい も	618	22.2
12	ごはん 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 韓国味付けのり, さわら, 赤 みそ, 中みそ, 押し豆腐, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, 白菜キムチ, 青にら, しめじ, にんじん, たまね ぎ, はくさい	精白米, いらごま, ごま油, じゃが いも	628	27.8
13	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, 粉チーズ	マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, トマトケチャップ, レモン, は くさい, ブロッコリー, ネーブル	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ 油, じゃがいも, 上白糖	650	23.3
14	自由献立					
15	チーズパン 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, こまつな, エリンギ, も やし, たまねぎ, キャベツ	チーズパン, パン粉, 小麦粉, 油, サ ラダ油, じゃがいも	633	29.3
16	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの ずいとん	牛乳, 真いわし丸干し, 油あげ, 若 どり	切干しだいこん, にんじん, 干しし いたけ, だいこん, 葉ねぎ, ごぼう	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 小麦 粉, さといも	632	22.9
17	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, 卵, あなご, 厚あげ, 中みそ, 豆乳, 白みそ	みつば, ごぼう, にんじん, たまね ぎ, はくさい, しゅんぎく, しめじ, いよかん	精白米, 上白糖, じゃがいも	649	25.2
18	海鮮あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	牛乳, ほたて小柱, えび, いか, 黒豆	チンゲンサイ, しょうが, たけのこ もやし, はくさい, たまねぎ, にん じん	中華めん, でん粉, ごま油, ホット ケーキ粉, 米粉	637	26.0