

平成29年2月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	こめこパン 牛乳 花野菜のシチュー マカロニサラダ くだもの	牛乳, 若どり	ブロッコリー, カリフラワー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ネーブル	米粉パン, ホワイトルウ, サラダ油, じゃがいも, 生クリーム, 上白糖, マカロニ	623	22.6
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳, いわし, 中みそ, ちくわ, 大豆油あげ	しょうが, にんじん, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, でん粉, 油, 黒砂糖, さといも	659	25.4
4	ごはん 牛乳 すきやき <u>切り干し大根のほりはりづけ</u> くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	根深ねぎ, はくさい, ごぼう, にんじん, こんにゃく, たまねぎ, みつば, <u>切り干しだいこん</u> , いよかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, 強力麩, じゃがいも, 上白糖, いらごま	665	23.4
5	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, ミックスチーズ, チーズ	しょうが, きくらげ, もやし, チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	中華めん, ごま油, バター, 上白糖, じゃがいも	620	27.2
6	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの くだもの	牛乳, 若どり, 合鴨ボール, 厚あげ, 干しひじき	しょうが, しゅんぎく, ごぼう, はくさい, だいこん, にんじん, こんにゃく, こまつな, もやし, きんかん	精白米, 麦, ごま油, 上白糖	641	23.4
7	自由献立					
8	ごはん 牛乳 あじのおろしあんかけ 白玉汁	牛乳, あじ, 昆布, かまぼこ	だいこん, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ	精白米, 上白糖, 油, でん粉, 白玉餅	610	22.8
9	ごはん 牛乳 みそおでん おかかあえ くだもの	牛乳, 赤だしみそ, 角切昆布, がんもどき, 平天, 若どり, 花かつお	だいこん, こんにゃく, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, いよかん	精白米, サラダ油, 黒砂糖, さといも, 上白糖	612	23.5
10	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ	牛乳, 油あげ, 牛肉, 茎わかめ	にんじん, ごぼう, たまねぎ, 根深ねぎ, キャベツ	うどん, でん粉, 和風カレールウ, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	625	21.8
11	自由献立					
12	こめこパン いちじくジャム 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, 大豆	さやいんげん, トマトケチャップ, トマトピューレー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, ブロッコリー	米粉パン, いちじくジャム, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ	656	25.6
13	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳, 子押ししゃも, 油あげ, おから, ちくわ, 中みそ, 赤みそ, 若どり	葉ねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, はくさい, 根深ねぎ, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さといも	625	22.5
14	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ くだもの	牛乳, 厚あげ, えび, 豚肉	たけのこ, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, デコボン	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, いらごま, 上白糖	615	22.5
15	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 はくさいスープ	牛乳, ホキ, ベーコン, 豆乳	キャベツ, にんじん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう	丸パン, 油, でん粉, 上白糖, じゃがいも	628	25.1
16	自由献立					
17	黒糖パン 牛乳 若どりの粒マスタード焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳, 若どり	キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん	黒糖パン, サラダ油, マヨネーズ, 白いんげん豆, じゃがいも	651	26.0
18	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんサラダ	牛乳, 牛肉	たまねぎ, セロリー, マッシュルーム, トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, だいこん, キャベツ, とうもろこし	精白米, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サワークリーム, サラダ油, 上白糖	627	20.5
19	玄米ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し かす汁	牛乳, のり佃煮, 絞豆腐, 卵, 油あげ, 中みそ, 白みそ, さけ	きくらげ, にんじん, こんにゃく, だいこん, はくさい, 葉ねぎ	精白米, 玄米, サラダ油, 上白糖, さといも	630	26.0
20	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆	牛乳, いか, かまぼこ, 豚肉, うずら卵, 青のり粉, スキムミルク, いら大豆	チンゲンサイ, はくさい, にんじん, しょうが, たまねぎ, たけのこ	中華めん, ごま油, でん粉, 上白糖	634	32.0

※No. 4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. 4 干し大根のあえもの→切り干し大根のほりはりづけ、干しだいこん→切り干しだいこん)