

平成29年9月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 冬瓜スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 厚あげ	にんにく, しょうが, 青にら, たけのこ, たまねぎ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, とうがん, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, 上白糖, ごま油, いらごま, じゃがいも	613	21.9
3	こめこパン 牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティソテー	牛乳, 若どり, ベーコン	たまねぎ, キャベツ, エリンギ, にんにく, にんじん	米粉パン, マーマレード, サラダ油 じゃがいも, オリーブオイル, スパゲティ	641	26.1
4	自由献立					
5	ウインナーサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	牛乳, 荒挽ウインナー	キャベツ, トマトケチャップ, パセリ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, とうもろこし	米粉パン, ホタージュ, ホワイトルウ, じゃがいも	647	25.6
6	ごはん 牛乳 あじの香味焼き 五目酢きんぴら くだもの	牛乳, あじ, 油あげ	葉ねぎ, しょうが, にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, たけのこ, 冷凍みかん	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	620	26.0
7	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳, 干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛肉	えだまめ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, なし	精白米, いらごま, 上白糖, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	653	22.6
8	コーンラーメン 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	牛乳, 豚肉	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, きくらげ, とうもろこし, もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ, にがうり	中華めん, ごま油, 油, じゃがいも, でん粉	611	21.2
9	麦ごはん 納豆 牛乳 白身魚の薬味だれかけ もずくのみそ汁	牛乳, 納豆, シルバー, もずく, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	しょうが, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, 青にら	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも	625	27.0
10	自由献立					
11	そばろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳, 若どり, 大豆, 豚肉	しょうが, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, かぼちゃ, ぶどう	精白米, 上白糖, サラダ油, 小豆, 黒砂糖, 白玉餅	642	22.5
12	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 厚あげ, 中みそ, 豚肉	こまつな, 干しいたけ, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, たくあん, なし	精白米, ごま油, 上白糖, いらごま	643	22.3
13	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいもの甘辛あえ	牛乳, まぐろ水煮, ガラえび, いらごま, 黒大豆	きゅうり, きくらげ, もやし, にんじん, とうもろこし	中華めん, 上白糖, 油, さつまいも	636	30.6
14	自由献立					
15	こめこパン 牛乳 さわらのチーズ焼き もち麦のスープ ミニトマト	牛乳, さわら, ミックスチーズ, ベーコン	パセリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな, ミニトマト	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも, もち麦	610	28.4
16	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛乳, テンペ, 牛肉	トマトケチャップ, にんじん, にんにく, たまねぎ, 干しぶどう, ピーマン, きゅうり, 冬瓜シロップ漬, キャベツ	精白米, 麦, パン粉, サラダ油, 上白糖	653	22.4
17	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳, いわし, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しめじ, にんじん, 青にら, たまねぎ, なす	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	643	23.3
18	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳, 昆布, 豚肉, かまぼこ, きな粉	にんじん, たまねぎ, ごぼう, 生しいたけ, 葉ねぎ, ぶどう	うどん, 上白糖, 白玉だんご	622	21.6
19	自由献立					
20	レーズンパン 牛乳 さけのムニエル 野菜ソテー	牛乳, さけ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 赤ピーマン	レーズンパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	629	28.2
21	ごはん 牛乳 含め煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 青大豆	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, こんにゃく, キャベツ, もやし, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, いらごま	618	21.2