

平成29年10月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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	ごはん 牛乳 いかのチリソース 汁ビーフン	牛乳、いか、焼き豚、豆腐	トマトケチャップ、しょうが、にんにく、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、とうもろこし、チンゲンサイ	精白米、でん粉、上白糖、ごま油、油 ビーフン	616	22.7
2	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ	牛乳、荒挽ウインナー、豚肉、莖わかめ、わかめ、ちりめんじゃこ	さやいんげん、トマトケチャップ、マッシュルーム、トマトピューレー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	米粉パン、サラダ油、黒砂糖、白いんげん豆、じゃがいも、上白糖、ごま油	614	25.9
3	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 切り干し大根のみそ汁 くだもの	牛乳、さんま、赤みそ、中みそ、油あげ	切干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ぶどう	精白米、サラダ油、じゃがいも	663	22.9
4	自由献立					
5	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、卵	ピーマン、たけのこ、とうもろこし、チンゲンサイ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、じゃがいも、フルーツ杏仁	644	25.6
6	ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳、焼き豆腐、牛肉	はくさい、根深ねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、ゆかり、なし	精白米、サラダ油、黒砂糖、強力麩、じゃがいも	644	22.8
7	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 あじのハーブフライ 豆乳スープ	牛乳、あじ、卵、豆乳、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ、はくさい	米粉パン、ブルーベリージャム、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも	615	26.0
8	自由献立					
9	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	牛乳、ささみ	とうもろこし、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	米粉パン、バター、ホワイトルウ、さつまいも、ミックス豆、サラダ油、上白糖	622	24.0
10	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	牛乳、ままかり、おから、油あげ、ちくわ、赤みそ、赤だしみそ	葉ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、みつば、なめこ、たまねぎ	精白米、でん粉、油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、白玉麩	613	21.4
11	麦ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	牛乳、高野豆腐、卵、若どり	根深ねぎ、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな	精白米、麦、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖、いりごま	633	23.3
12	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳、豚肉、えび、いか、牛乳、豆乳	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きくらげ、はくさい	中華めん、ごま油、ホットケーキ粉、米粉、栗	623	24.4
13	自由献立					
14	黒糖パン 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ 野菜スープ	牛乳、中みそ、豚肉	アップルソース、たまねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、しめじ、はくさい、にんじん	黒糖パン、サラダ油、上白糖、じゃがいも	640	24.3
15	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 おひたし くだもの	牛乳、干ひじき、青大豆、牛肉、大豆、油あげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、もやし、キャベツ、こまつな、みかん	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	644	23.1
16	ちらしずし 牛乳 えびの天ぶら すまし汁	牛乳、あなご、卵、むきえび、昆布、かまぼこ	れんこん、さやいんげん、干しいたけ、かんぴょう、にんじん、ちらしずしの具、みつば、たまねぎ	精白米、上白糖、小麦粉、油、じゃがいも	616	23.6
17	けんちんうどん 牛乳 ふかしもち	牛乳、油あげ、絞り豆腐、ちくわ、若どり	葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	うどん、ごま油、でん粉、さつまいも	658	23.1
18	麦ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	牛乳、干あみ、ちりめんじゃこ、赤みそ、豚肉、押し豆腐	しょうが、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、りんご	精白米、麦、上白糖、いりごま、でん粉、黒砂糖、ごま油	661	27.8
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き のっぺい	牛乳、さわら、青のり粉、若どり、厚あげ	さやいんげん、しめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく	精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、さといも、でん粉	623	26.9
21	セルフたごごはん 牛乳 豚汁 くだもの	牛乳、青大豆、油あげ、たご、豚肉、赤みそ、中みそ	にんじん、干しいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、葉ねぎ、こんにゃく、みかん	精白米、上白糖、サラダ油、ごま油、さつまいも	653	25.1
22	カレーめん 牛乳 フレンチサラダ	牛乳、牛肉	にんにく、アップルソース、エリンギ、にんじん、トマトケチャップ、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	ソフトめん、サラダ油、カレーウ、じゃがいも、上白糖	632	21.9