

平成29年11月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	自由献立					
2	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, まぐろ水煮, ベーコン, 粉チーズ, 卵	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	米粉パン, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも	616	27.0
3	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 黄にらのすまし汁 くだもの	牛乳, 白みそ, さわら, 昆布, 豆腐	根深ねぎ, 黄にら, 生しいたけ, たまねぎ, にんじん, みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	614	25.7
4	中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい	牛乳, うずら卵, えび, いか, 豚肉, 焼売	しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんじん	精白米, ごま油, でん粉	619	26.5
5	こめこパン 牛乳 若どりのから揚げ マカロニスープ ミニトマト	牛乳, 若どり	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, ミニトマト	米粉パン, でん粉, 油, マカロニ, じゃがいも	650	25.9
6	自由献立					
7	スイートポテトパン 牛乳 白身魚のピザソース焼き ごぼうサラダ	牛乳, ミックスチーズ, ホキ, 青大豆	トマトケチャップ, パセリ, たまねぎ, きゅうり, ごぼう, にんじん	スイートポテトパン, いらごま, 上白糖, ごま油, ねりごま, サラダ油, じゃがいも	617	29.8
8	麦ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 花かつお, 高野豆腐, 平天, 若どり	こまつな, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, れんこん, こんにゃく, にんじん, しょうが, 柿	精白米, 麦, 上白糖, いらごま, ごま油, じゃがいも	650	24.8
9	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, たまねぎ, アップルソース, マッシュルーム, にんじん, にんにく, だいこん, とうもろこし, キャベツ	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	643	19.3
10	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳, 豚肉	葉ねぎ, にんにく, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しょうが	中華めん, ごま油, いらごま, 黒砂糖, さつまいも, 油	646	24.4
11	麦ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳, さんま, 平天	しょうが, さやいんげん, たけのこ, にんじん, コニャク, ごぼう	精白米, 麦, 黒砂糖, ごま油, 上白糖, じゃがいも	627	21.7
12	自由献立					
13	玄米ごはん のり佃煮 牛乳 五目豆 切り干し大根のはりはりづけ	牛乳, のり佃煮, 牛肉, 角切昆布, 大豆, 高野豆腐	さやいんげん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, みつば, 切干しだいこん	玄米, 精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いらごま	636	23.3
14	ごはん 牛乳 さけの塩焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳, さけ, ちくわ, 絞豆腐	こまつな, しめじ, 生しいたけ, だいこん, にんじん, ごぼう, みかん	精白米, サラダ油, ごま油, さといも	638	26.0
15	みそうどん 牛乳 れんこんチップス	牛乳, 赤みそ, 昆布, 油あげ, 若どり, 中みそ	ごぼう, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, れんこん	うどん, 油	618	21.5
16	自由献立					
17	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 豚肉の香草焼き 野菜のスープ煮	牛乳, 豚肉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, こまつな	米粉パン, ニューピオーネジャム, パン粉, サラダ油, 香草ミックス, じゃがいも	644	26.0
18	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳, 青大豆, 焼き豆腐, うずら卵, 若どり, かまぼこ, わかめ, ちりめんじゃこ	しめじ, にんじん, もやし, はくさい	精白米, 上白糖, くるり, 生麩, さといも, 栗	619	24.1
19	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 白みそ, 中みそ, 豆乳, 油あげ	しょうが, 葉ねぎ, はくさい, だいこん, たまねぎ, にんじん, みかん	精白米, でん粉, 油, じゃがいも	638	24.7
20	シーフードスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳, ほたて小柱, えび, いか	ほうれんそう, とうもろこし, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, 上白糖, いらごま, さつまいも	630	26.9
21	自由献立					
22	こめこパン 牛乳 フライセレクト そえ野菜 ビーンズスープ	牛乳, 卵, さけ, ささみ, ベーコン	ケチャップソース, キャベツ, にんじん, こまつな, たまねぎ, はくさい	米粉パン, 小麦粉, パン粉, 油, タルタルソース, ミックス豆, じゃがいも	632	30.6