

平成30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	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, たまねぎ, にんじん カリフラワー, キャベツ, ネーブル	米粉パン, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, じゃがいも, マカロ ニ, 上白糖	621	24.2
2	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳, えび, 豚肉, 押し豆腐, 赤みそ 生くらげ, 茎わかめ	にんにく, しょうが, にんじん, た まねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 根深ねぎ, だいこん	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 上 白糖	612	26.3
3	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ゆばのすまし汁	牛乳, いわし, 昆布, ゆば	しょうが, にんじん, たまねぎ, え のきたけ, 葉ねぎ	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃが いも	623	23.4
4	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	牛乳, 中みそ, 豚肉, 干あみ, 卵, い か	チンゲンサイ, しょうが, にんにく もやし, たまねぎ, にんじん, 白菜 キムチ, 青にら	中華めん, ごま油, 米粉, じゃがい も, 小麦粉, サラダ油	666	29.5
5	玄米ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの くだもの	牛乳, 厚あげ, 合鴨ボール, 若どり, 干しひじき	だいこん, はくさい, しょうが, ご ぼう, こんにゃく, しゅんぎく, に んじん, こまつな, もやし, きんか ん	精白米, 玄米, ごま油, 上白糖	620	23.1
6	自由献立					
7	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳, 子持ししゃも, 油あげ, おか ら, ちくわ, 若どり, 中みそ, 赤みそ	こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, ご ぼう, だいこん, はくさい, 根深ね ぎ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さと いも	622	22.4
8	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, 豚肉, 厚あげ, 茎わかめ	干しいたけ, たけのこ, たまねぎ にんじん, チンゲンサイ, にんに く, しょうが, もやし, デコボン	精白米, じゃがいも, ごま油, 黒砂 糖, でん粉, いりごま, 上白糖	621	22.6
9	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 卵スープ	牛乳, ホキ, 卵	キャベツ, たまねぎ, はくさい, パ セリ, にんじん	丸パン, 上白糖, 油, でん粉, サラダ 油, じゃがいも	634	27.4
10	自由献立					
11	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉	マッシュルーム, トマトピュー レー, さやいんげん, たまねぎ, に んじん, トマトケチャップ, ブロッ コリー, キャベツ	スイートポテトパン, 黒砂糖, サラ ダ油, 白いんげん豆, じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖	638	25.2
12	麦ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し 三平汁	牛乳, のり佃煮, 卵, 絞豆腐, たら	きくらげ, にんじん, だいこん, ご ぼう, たまねぎ, 根深ねぎ	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, じゃ がいも	615	25.4
13	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの くだもの	牛乳, 角切昆布, 若どり, 平天, 赤だ しみそ, がんもどき, わかめ, ちり めんじゃこ	だいこん, にんじん, こんにゃく, キャベツ, もやし, いよかん	精白米, さといも, サラダ油, 黒砂 糖, 上白糖	616	23.4
14	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	牛乳, かまぼこ, 昆布, 卵, 大豆, ガ ラえび, 干しひじき, 花かつお	たまねぎ, 根深ねぎ, えのきたけ, さやいんげん, ごぼう, にんじん, 菜の花, キャベツ, チンゲンサイ	うどん, さつまいも, 油, でん粉, 小 麦粉, 上白糖	649	23.6
15	自由献立					
16	こめこパン いちじくジャム 牛乳 さわらの粒マスタード焼き 白菜と豆乳のスープ	牛乳, さわら, ベーコン, 豆乳	はくさい, にんじん, ほうれんそう たまねぎ	米粉パン, いちじくジャム, サラダ 油, マヨネーズ, じゃがいも	652	29.9
17	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, まぐろ水煮	にんじん, たまねぎ, セロリー, マッシュルーム, にんにく, トマト ケチャップ, トマトピューレー, キャベツ, だいこん	精白米, ハヤシルウ, ビーフシ チュー, サワークリーム, サラダ 油, 上白糖	626	20.9
18	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 白玉汁	牛乳, 赤魚, 昆布, かまぼこ	根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, 青 にら, えのきたけ	精白米, でん粉, 上白糖, 油, 白玉餅	615	21.2
19	八宝めん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳, 豚肉, えび, うずら卵, スキム ミルク, いり大豆, 青のり粉	はくさい, しょうが, にんにく, チ ンゲンサイ, きくらげ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, いよかん	ソフトめん, ごま油, でん粉, 上白 糖	655	33.3
20	げたのかけめし 牛乳 白あえ	牛乳, げたミンチ, 油あげ, ちくわ, 干しひじき, 白みそ, 豆腐	しょうが, にんじん, ごぼう, だい こん, 葉ねぎ, ほうれんそう, こんに ゃく	精白米, でん粉, サラダ油, ごま油, 上白糖, いりごま	613	24.9