

平成30年12月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 寒さに負けない食事をしよう

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	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みぞれ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 油あげ	根深ねぎ, しょうが, たまねぎ, はくさい, だいこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, 葉ねぎ, みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, でん粉, ごま油	618	23.2
2	こめこパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ 一口ゼリー	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー, チーズ	にんにく, ブロッコリー, かぶ, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, りんごゼリー	620	24.4
3	麦ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろあんかけ 冬野菜のみそ汁	牛乳, 若どり, 赤みそ, 厚あげ, 中みそ	くりかぼちや, しょうが, たまねぎ, だいこん, はくさい, しゅんぎく, にんじん, カリフラワー	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, でん粉, さとちも	614	20.1
4	自由献立					
5	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き いももち汁	牛乳, 花かつお, ちりめんじゃこ, さけ, 油あげ	みずな, だいこん, 根深ねぎ, はくさい, にんじん, しめじ	精白米, 上白糖, サラダ油, いりごま, 塩こうじ, いももち	622	27.8
6	ごはん 牛乳 吉野煮 酢のもの くだもの	牛乳, 厚あげ, うずら卵, 若どり, わかめ	ごぼう, さやいんげん, たけのこ, にんじん, もやし, キャベツ, みかん	精白米, 上白糖, ぐず粉, ぐず切り, さとちも	627	22.3
7	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳, 豚肉	たまねぎ, 根深ねぎ, しょうが, にんにく, 高菜漬, はくさい, にんじん, きくらげ, もやし, ぶどう	中華めん, ごま油, 上白糖, ローストアーモンド, 油, さつまいも	666	24.9
8	自由献立					
9	こめこパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 セサミサラダ	牛乳, 若どり	たまねぎ, とうもろこし, はくさい, にんじん, だいこん, みずな, ブロッコリー	米粉パン, 生クリーム, サラダ油, ホワイトルウ, マカロニ, じゃがいも, いりごま, 上白糖, いりごま	617	23.7
10	麦ごはん 牛乳 関東煮 おひたし くだもの	牛乳, 角切昆布, がんもどき, 平天, 牛肉	だいこん, さやいんげん, こんにゃく, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, みかん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さとちも, 黒砂糖	638	22.3
11	チキンライス 牛乳 白身魚の一口フライ 野菜スープ	牛乳, チキンライスの具, 卵, たら, ベーコン	チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, にんじん	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	629	24.7
12	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 油あげ, 絞豆腐, ちくわ, 豚肉, いり大豆, きな粉	葉ねぎ, だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, なし	うどん, ごま油, でん粉, 上白糖	638	27.2
13	自由献立					
14	胚芽パン 牛乳 ボルシチ はくさいのレモンあえ	牛乳, 牛肉	マッシュルーム, トマトケチャップ, トマトピューレー, ブロッコリー, たまねぎ, かぶ, にんじん, トマト, はくさい, レモン, キャベツ	胚芽パン, サラダ油, サワークリーム, ハヤシルウ, じゃがいも, 上白糖	617	23.7
15	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ にらたま汁 くだもの	牛乳, 中みそ, 白みそ, さわら, 豆腐, 卵	ゆず, たまねぎ, 青にら, にんじん, みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, でん粉, じゃがいも	634	26.8