

平成31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	ごはん 牛乳 五目豆 甘酢あえ くだもの	牛乳, 高野豆腐, 大豆, 若どり, わかめ, ちりめんじゃこ	ごぼう, にんじん, さやいんげん, 干しいたけ, こんにやく, もやし キャベツ, ネーブル	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	626	24.9
2	あなごめし 牛乳 けんちん汁	牛乳, 卵, あなご, 絞豆腐	みつば, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, だいこん	精白米, 上白糖, ごま油, さといも	614	23.7
3	カレーめん 牛乳 ほうれんそうのサラダ	牛乳, 牛肉	アップルソース, トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, ほうれんそう	ソフトめん, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	642	24.5
4	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁	牛乳, いわし, 赤みそ, 中みそ, わかめ, 豆腐, 油あげ	しょうが, だいこん, にんじん, 青にら	精白米, 黒砂糖, でん粉, 油, じゃがいも	661	25.1
5	自由献立					
6	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	ごぼう, だいこん, しゅんぎく, はくさい, こんにやく, しょうが, にんじん, こまつな, もやし, いよかん	精白米, 玄米, ごま油, 上白糖	619	22.9
7	ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し かす汁	牛乳, のり佃煮, 絞豆腐, 卵, 中みそ, 白みそ, さけ, 油あげ	にんじん, きくらげ, 葉ねぎ, はくさい, だいこん, こんにやく	精白米, 上白糖, サラダ油, さといも	638	26.3
8	照り焼きチキンサンド 牛乳 はくさいと豆乳のスープ	牛乳, 若どり, 豆乳	キャベツ, ほうれんそう, たまねぎ にんじん, はくさい	米粉パン, でん粉, 上白糖, 油, いらごま, じゃがいも	654	26.2
9	自由献立					
10	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉, まぐろ水煮, 大豆	トマトピューレー, トマトケチャップ, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, さやいんげん, だいこん, キャベツ	黒糖パン, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	640	27.6
11	麦ごはん 牛乳 さわらの野菜あんかけ さつま汁	牛乳, さわら, 油あげ, 若どり, 中みそ, 赤みそ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, こんにやく, ごぼう, 葉ねぎ	精白米, 麦, 小麦粉, でん粉, 上白糖 サラダ油, さといも	624	25.8
12	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	しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, にんにく, もやし, いよかん	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖, いらごま	626	22.7
13	かきあげうどん 牛乳 菜の花あえ	牛乳, かまぼこ, 昆布, 干ひじき, ガラえび, 大豆, 卵, 花かつお	根深ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, さやいんげん, 菜の花, キャベツ, もやし	うどん, 油, 小麦粉, でん粉, さつまいも, 上白糖	642	23.5
14	自由献立					
15	こめこパン いちじくジャム 牛乳 さけの粒マスタード焼き マカロニスープ	牛乳, さけ, ベーコン	こまつな, キャベツ, たまねぎ, にんじん	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, マカロニ	649	31.1
16	げたのかけめし 牛乳 白あえ	牛乳, ちくわ, げたミンチ, 油あげ, 干ひじき, 豆腐, 白みそ	にんじん, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ, しょうが, ほうれんそう, こんにやく	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, でん粉, いらごま	613	24.9
17	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ レモンサラダ	牛乳, 牛肉, 青大豆	にんにく, トマトケチャップ, にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, セロリー, トマトピューレー, レモン果汁, キャベツ	精白米, ビーフシチュー, サラダ油 サワークリーム, ハヤシルウ, 上白糖	631	20.5
18	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, チーズ, ミックスチーズ	たまねぎ, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, はくさい, にんじん, もやし, しょうが, とうもろこし	中華めん, ごま油, 上白糖, バター, じゃがいも	631	28.6
19	麦ごはん 牛乳 みそおでん 切り干し大根のはりはりづけ くだもの	牛乳, 赤だしみそ, 角切昆布, 若どり, 平天, がんもどき	だいこん, こんにやく, にんじん, みつば, 切干しだいこん, きんかん	精白米, 麦, さといも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖, いらごま	633	22.2
20	自由献立					

※No. 10の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。
 (No. 10 白いんげん豆→大豆、629Kcal→640Kcal、25.6g→27.6g)