

2019年9月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	こめこパン、牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティソテー	牛乳、若どり、ベーコン	にんにく、ピーマン、エリンギ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、サラダ油、マーマレード オリーブオイル、スパゲティ	638	27.5
3	ごはん、牛乳 含め煮 煮干しのり味	牛乳、高野豆腐、がんもどき、牛肉、 かえりちりめん、青のり粉	えだまめ、干しいたけ、ごぼう、 にんじん、こんにゃく	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃが いも、上白糖	652	27.6
4	こめこパン、アプリコットジャム 牛乳 あじのエスカベージュ めかぶスープ	牛乳、あじ、めかぶ、豆腐	赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果 汁、パセリ、たまねぎ、にんじん、こ まつな、キャベツ	米粉パン、アプリコットジャム、上 白糖、サラダ油、油、でん粉、じゃが いも	649	27.7
5	そぼろごはん、牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳、大豆、若どり、豚肉	たまねぎ、干しいたけ、さやいん げん、しょうが、にんじん、かぼ ちゃ、冷凍みかん	精白米、上白糖、サラダ油、黒砂糖、 小豆、白玉餅	656	23.4
6	ごはん、牛乳 豚キムチ炒め 冬瓜スープ 日向夏ゼリー	牛乳、豚肉、豆腐	しょうが、にんにく、青にら、たけ のこ、たまねぎ、白菜キムチ、きく らげ、チンゲンサイ、とうがん、に んじん	精白米、上白糖、ごま油、サラダ油、 じゃがいも、日向夏ゼリー	625	22.1
7	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	牛乳、いか、えび	トマトピューレー、にんにく、パセ リ、トマトケチャップ、にんじん、 たまねぎ、トマト、トマト、にがう り	ソフトめん、ハヤシルウ、サラダ 油、でん粉、じゃがいも、油	654	25.9
8	ごはん、牛乳 さわらの香味焼き 五目酢きんぴら	牛乳、さわら、油あげ	しょうが、葉ねぎ、ピーマン、ごぼ う、にんじん、こんにゃく、たけの こ	精白米、サラダ油、上白糖、じゃが いも	626	25.2
9	ウインナーサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳、荒挽ウインナー	キャベツ、トマトケチャップ、とう もろこし、とうもろこし、たまねぎ にんじん、こまつな	米粉パン、サラダ油、じゃがいも	624	26.5
10	麦ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳、干あみ、ちりめんじゃこ、牛 肉	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、なし	精白米、麦、いりごま、上白糖、じゃ がいも、サラダ油、黒砂糖	667	23.5
11	ごはん、牛乳 いわしのかば焼き もずくのみそ汁	牛乳、いわし、もずく、赤みそ、中み そ、豆腐	根深ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米、でん粉、油、黒砂糖、じゃが いも	634	23.0
12	かやくうどん、牛乳 月見だんご くだもの	牛乳、若どり、油あげ、昆布、きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、生し いたけ、葉ねぎ、ぶどう	うどん、白玉だんご、上白糖	649	21.5
13	ごはん、牛乳 厚揚げのみそ煮 即席つけ くだもの	牛乳、中みそ、厚揚げ、豚肉	しょうが、たまねぎ、こまつな、干 しいたけ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、だいこん漬、キャベツ、な し	精白米、上白糖、サラダ油、いりご ま	653	22.8
14	こめこパン、牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳、ミックスチーズ、若どり	パセリ、たまねぎ、なす、かぼちゃ、 チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	米粉パン、上白糖、サラダ油、ミッ クス豆、じゃがいも	619	26.0
15	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ くだもの	牛乳、テンペ、牛肉	にんにく、ピーマン、干しぶどう、 たまねぎ、にんじん、トマトケ チャップ、キャベツ、冬瓜シロップ 漬、冷凍みかん	精白米、パン粉、サラダ油、上白糖	664	22.5
16	ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	牛乳、シルバー、中みそ、豆腐、油あ げ、赤みそ	しょうが、根深ねぎ、こまつな、た まねぎ、にんじん、なす	精白米、サラダ油、上白糖、小麦粉、 じゃがいも	634	26.0
17	塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳、かまぼこ、焼豚、ぎょうざ	つけしょうが、もやし、にんにく、 葉ねぎ、きくらげ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、とうもろこし、ぶ どう	中華めん、ごま油、油	616	25.1
18	牛丼 牛乳 切り干し大根の酢のもの くだもの	牛乳、牛肉、荳わかめ	にんじん、しょうが、根深ねぎ、生 しいたけ、ごぼう、こんにゃく、た まねぎ、もやし、切干しだいこん、 冷凍白桃	精白米、サラダ油、上白糖	622	19.3
19	黒糖パン、牛乳 さけのマヨネーズ焼き 野菜ソテー	牛乳、さけ	たまねぎ、パセリ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、エリンギ	黒糖パン、マヨネーズ、サラダ油、 じゃがいも	680	31.0
20	ごはん 牛乳 いかのチリソース 汁ピーフン	牛乳、いか、焼き豚、豆腐	トマトケチャップ、にんにく、根深 ねぎ、しょうが、チンゲンサイ、き くらげ、キャベツ、たまねぎ、にん じん	精白米、上白糖、ごま油、油、でん粉 ピーフン	632	22.9
30	麦ごはん、納豆 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆばのすまし汁	牛乳、納豆、豚肉、昆布、ゆば	たまねぎ、さやいんげん、しょうが みつば、えのきたけ、にんじん	精白米、麦、上白糖、サラダ油、じゃ がいも	643	27.4