

2019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 松風焼き さつまい	牛乳、絞り豆腐、まぐろ水煮、卵、中みそ、若どり、赤みそ	葉ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、こんにやく、ごぼう、はくさい、だいこん	精白米、いりごま、上白糖、ごま油、さつまいも	619	25.1
2	こめこパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ くだもの	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、チーズ	パセリ、にんじん、かぶ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、みかん	米粉パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖	619	24.8
3	麦ごはん ふりかけ 牛乳 赤魚の野菜あんかけ はんぺんのすまし汁	牛乳、ひじきふりかけ、赤魚、昆布、豆腐、はんぺん	にんじん、たまねぎ、しょうが、根深ねぎ、こまつな	精白米、麦、でん粉、油、上白糖、じゃがいも	621	22.7
4	こめこパン 牛乳 ニョッキと白菜のクリーム煮 セサミサラダ	牛乳、若どり	にんじん、たまねぎ、はくさい、とうもろこし、だいこん、みずな、ブロッコリー	米粉パン、ニョッキ、ホワइटルウ生クリーム、バター、じゃがいも、上白糖、サラダ油、いりごま	625	23.5
5	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ みぞれ汁 くだもの	牛乳、さわら、中みそ、白みそ、油あげ	ゆず、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、だいこん、はくさい、こんにやく、みかん	精白米、上白糖、サラダ油、ごま油、でん粉、じゃがいも	631	25.0
6	ごはん 牛乳 関東煮 おかかあえ	牛乳、がんもどき、角切昆布、牛肉、平天、花かつお	こんにやく、だいこん、さやいんげん、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、サラダ油、さといも、上白糖、黒砂糖	623	24.0
7	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳、豚肉	高菜漬、しょうが、にんにく、きくらげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、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	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜のみそ汁	牛乳、若どり、赤みそ、厚あげ、中みそ	しょうが、たまねぎ、くりかぼちゃ、だいこん、葉ねぎ、れんこん、はくさい、にんじん	精白米、サラダ油、でん粉、上白糖、さといも	616	20.7
9	こめこパン いちごジャム 牛乳 さけのレモン焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳、さけ	レモン果汁、レモン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	米粉パン、いちごミックスジャム、サラダ油、じゃがいも、白いんげん豆	644	30.9
10	ごはん 牛乳 吉野煮 切り干し大根のはりはりづけ くだもの	牛乳、若どり、青大豆、厚あげ、うずら卵	たけのこ、ごぼう、にんじん、切干しだいこん、みつば、みかん	精白米、さといも、くず粉、上白糖、くず切り、いりごま	647	22.5
11	チキンライス 牛乳 白身魚の一口フライ マカロニスープ	牛乳、チキンライスの具、たら、卵、ベーコン	こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん	精白米、小麦粉、油、パン粉、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	668	25.6
12	けんちんうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳、絞り豆腐、豚肉、平天、いり大豆、きな粉	だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、なし	うどん、ごま油、でん粉、上白糖	628	26.8
13	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き だまこ汁	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、さわら、油あげ	みずな、しめじ、根深ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	精白米、麦、上白糖、サラダ油、いりごま、塩こうじ、ごま油、さといも、だまこ餅	684	27.6
14	胚芽パン 牛乳 ポルシチ かに風味サラダ	牛乳、牛肉、かに風味かまぼこ	ブロッコリー、トマトケチャップ、トマト、マッシュルーム、かぶ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、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	674	26.3
15	ごはん 牛乳 若どりの照り煮 にらたま汁 くだもの	牛乳、若どり、卵、豆腐	しょうが、たまねぎ、青にら、にんじん、みかん	精白米、でん粉、黒砂糖、油、じゃがいも	672	23.2
16	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう	牛乳、えび、豚肉、厚あげ、大豆	チンゲンサイ、きくらげ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	精白米、でん粉、黒砂糖、じゃがいも、ごま油、上白糖、緑豆春雨	638	23.6
17	ポテトサラダサンド 牛乳 豆乳スープ ブルーベリーゼリー	牛乳、ロースハム、豆乳、若どり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう	米粉パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、ブルーベリーゼリー	630	22.4