

令和2年10月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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	ウインナーサンド 牛乳 パスタスープ	牛乳, 荒挽ウインナー	キャベツ, トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, こまつな, とうもろこし	米粉パン, じゃがいも, サラダ油, マカロニ	635	26.9
2	ごはん, 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	はくさい, こんにゃく, たまねぎ, 根深ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, ゆかり, なし	精白米, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, 強力麩	641	22.6
3	ごはん, 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 卵	たけのこ, ビーマン, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, じゃがいも, フルーツ杏仁風プリン	642	25.0
4	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 粉チーズ, 大豆, 若どり	トマト, にんじん, マッシュルーム, にんにく, トマトケチャップ, たまねぎ, きゅうり, キャベツ	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, 上白糖	651	27.9
5	ちらしずし, 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, むきえび, 卵, 昆布, かまぼこ	ちらしずしの具, かんぴょう, にんじん, れんこん, 干しいたけ, みつば, たまねぎ	精白米, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃがいも	622	23.0
6	こめこパン, ブルーベリージャム 牛乳 あじの香草焼き ごぼうサラダ	牛乳, あじ	きゅうり, えだまめ, ごぼう, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, パン粉, サラダ油, 上白糖, ごま油, ねりごま, いりごま, じゃがいも	671	30.7
7	麦ごはん, 牛乳 大豆のいそ煮 おひたし	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉	こんにゃく, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖	633	22.6
8	ごはん, 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボーはるさめ くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干あみ, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉	にんじん, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, たまねぎ, たけのこ, 冷凍みかん	精白米, いりごま, 上白糖, 黒砂糖, ごま油, 緑豆春雨, でん粉	652	25.1
9	こめこパン, 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 若どり	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, ぶどう	米粉パン, サラダ油, ホワイトルウ, さつまいも, 上白糖, ミックス豆	653	24.1
10	ごはん, 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	牛乳, ままかり, 油あげ, おから, ちくわ, 赤みそ, 赤だしみそ	にんじん, 葉ねぎ, こんにゃく, みつば, なめこ, だいこん, たまねぎ	精白米, 上白糖, 油, サラダ油, 白玉麩, じゃがいも	636	23.8
11	ツナサンド 牛乳 豆乳スープ	牛乳, まぐろ油漬, 豆乳, ベーコン	キャベツ, とうもろこし, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, はくさい	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, コーンスターチ, じゃがいも	619	23.9
12	ごはん, 牛乳 さけの南部焼き のっぺい くだもの	牛乳, さけ, 厚あげ, 若どり	しめじ, だいこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, みかん	精白米, 上白糖, いりごま, サラダ油, ごま油, さといも, でん粉	638	28.0
13	ごはん, ふりかけ 牛乳 ちくわのお茶葉揚げ ひじきの五目あえ	牛乳, 大豆ふりかけ, 卵, ちくわ, ちりめんじゃこ, 干ひじき	にんじん, こまつな, もやし	精白米, 油, 小麦粉, でん粉, ローストアーモンド, 上白糖, ごま油	634	23.5
14	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, いか, 焼き豚	しょうが, 根深ねぎ, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, にんにく	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉, 栗	660	24.9
15	とりめし 牛乳 切り干し大根のみそ汁	牛乳, 若どり, 赤みそ, 油あげ, 中みそ	たまねぎ, しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, はくさい, 切干しだいこんにんじん	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	665	22.3
16	こめこパン, 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ	牛乳, 大豆, 荒挽ウインナー, 豚肉, わかめ, 荳わかめ	さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, トマト, にんじん, トマトケチャップ, もやし, キャベツ	米粉パン, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	629	28.3
17	ごはん, 牛乳 さわらの香り焼き 白玉汁 くだもの	牛乳, 青のり粉, さわら, かまぼこ, 昆布	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, 根深ねぎ, みかん	精白米, サラダ油, 白玉餅	629	24.7
18	ごはん, 牛乳 含め煮 もやしのあえもの	牛乳, 牛肉, がんもどき, 高野豆腐	れんこん, にんじん, 干しいたけ, えだまめ, こんにゃく, こまつな, もやし	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	637	24.4
19	みそうどん 牛乳 ふかしも	牛乳, 昆布, 油あげ, 豚肉, 中みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, はくさい, たまねぎ, 葉ねぎ	うどん, さつまいも	673	23.3
20	麦ごはん, 牛乳 さんまの塩焼き きのこけんちん汁	牛乳, さんま, ちくわ, 絞豆腐	だいこん, 根深ねぎ, しめじ, ごぼう, にんじん, 生しいたけ	精白米, 麦, サラダ油, ごま油, さといも	636	23.4
21	キャロットパン, 牛乳 白身魚のマリネ ベーコンスープ	牛乳, ホキ, ベーコン	レモン果汁, パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, はくさい, にんじん	キャロットパン, 上白糖, 油, でん粉, サラダ油, じゃがいも	665	27.6
22	ごはん, 牛乳 親子煮 ごま酢あえ	牛乳, 若どり, 卵, 高野豆腐, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, もやし, キャベツ	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, いりごま	629	24.9