

平成21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	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	パン ブルーベリージャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳, ミックスチーズ, 豚肉, 若どり	なす, かぼちゃ, パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, エリンギ, キャベツ, にんじん	コッペパン, ブルーベリージャム, さとう, サラダ油, じゃがいも	642	24.8
2	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 大豆のいそ煮 くだもの	牛乳, ままかり, 干ひじき, 大豆, 牛肉	さやいんげん, にんじん, 干しいたけ, ごぼう, こんにゃく, みかん	精白米, でん粉, 油, さとう, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	637	22.7
3	セルフたごごはん 牛乳 豚汁 くだもの	油あげ, たご, 牛乳, 中みそ, 赤みそ, 豚肉	干しいたけ, にんじん, ごぼう, はくさい, 葉ねぎ, こんにゃく, だいこん, りんご	さとう, サラダ油, 精白米, ごま油, さといも	610	23.9
4	ハッシュドビーフめん 牛乳 海そうサラダ くだもの	チーズパウダー, 牛肉, 牛乳, 茎わかめ, 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, マッシュルーム, だいこん, キャベツ, ぶどう	サラダ油, ハヤシルウ, じゃがいも, ソフトめん, ごま油, さとう	645	24.7
5	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ 一口ゼリー	牛乳, 豚肉, えび, 厚揚げ	にんじん, 干しいたけ, しょうが, たまねぎ, にんにく, チンゲンサイ, たけのこ, もやし, きゅうり	精白米, じゃがいも, でん粉, 黒砂糖, ごま油, さとう, いりごま, 洋梨ゼリー	631	23.8
6	自由献立					
7	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳, さわら, 青のり粉, 絞豆腐	葉ねぎ, まいたけ, ほんしめじ, 生しいたけ, ごぼう, だいこん, にんじん, みかん	精白米, サラダ油, いりごま, さといも, ごま油	618	26.1
8	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	ちりめんじゃこ, 牛乳, 赤みそ, 豚肉, 押し豆腐	チンゲンサイ, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, にんにく, なし	精白米, さとう, でん粉, 黒砂糖, ごま油	623	26.6
9	パン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	牛乳, 若どり,	ほうれんそう, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ	コッペパン, バター, 初仕粉, とうもろこし, さつまいも, サラダ油, さとう, ミックス豆	632	23.2
10	自由献立					
11	胚芽パン 牛乳 若どりのから揚げ きのこ入りポトフ くだもの	牛乳, 若どり, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほんしめじ, マッシュルーム, パセリ, キウイフルーツ	胚芽パン, 油, でん粉, じゃがいも	636	27.2
12	妻ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さんまの塩焼き かきたま汁 くだもの	ひじきふりかけ, 牛乳, さんま, 卵, 豆腐	青にら, にんじん, たまねぎ, みかん	精白米, 妻, サラダ油, でん粉, じゃがいも	647	24.0
13	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	こんにゃく, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, ゆかり, キャベツ, ぶどう	精白米, 強力粉, サラダ油, じゃがいも, 黒砂糖	638	22.5
14	わかめうどん 牛乳 お好み豆 くだもの	若どり, 油あげ, かまぼこ, カットわかめ, 牛乳, 昆布, いり大豆	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, 葉ねぎ, りんご	うどん, さつまいも, 油, さとう	651	23.2
15	自由献立					
16	パン りんごジャム 牛乳 ささみのハーブ焼き スパゲティソース	牛乳, ささみ, ベーコン	マッシュルーム, トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	コッペパン, りんごジャム, サラダ油, 小麦粉, スパゲティ	678	32.7
17	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のっぺい汁 くだもの	牛乳, 中みそ, さば, 油あげ, ちくわ	しょうが, こんにゃく, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, みかん	精白米, さとう, でん粉, ごま油, さといも	650	26.1
18	妻ごはん のり佃煮 牛乳 つま煮 甘酢あえ	のり佃煮, 牛乳, 高野豆腐, うずら卵, 平天, 牛肉, 茎わかめ, ちりめんじゃこ	干しいたけ, れんこん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, にんじん, キャベツ, もやし	妻, 精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, さとう	661	25.2
19	みそラーメン 牛乳 ミニ栗蒸しまん くだもの	中みそ, 焼き豚, 豚肉, 牛乳, 豆乳	にんにく, しょうが, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, 姫りんご	ごま油, 中華めん, とうもろこし, ホットケーキ粉, 栗, 甘納豆	656	25.8
20	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	あなご, 牛乳, むきえび, 卵, かまぼこ, わかめ	かんぴょう, さやいんげん, れんこん, 干しいたけ, にんじん, ちらしずし, たまねぎ, えのきだけ, みつば	さとう, 精白米, 小麦粉, 油, じゃがいも	617	23.8
21	自由献立					
22	ごはん 牛乳 あじのきのこあんかけ みそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 赤みそ, 中みそ, わかめ油あげ, 豆腐	生しいたけ, えのきだけ, たまねぎ, にんじん, 青にら, だいこん, みかん	精白米, でん粉, サラダ油, さとう, じゃがいも	629	24.9
23	ごはん 牛乳 酢豚 華風あえ	牛乳, うずら卵, 豚肉, 茎わかめ, 生くらげ	干しいたけ, キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, しょうが, チンゲンサイ, もやし, だいこん	精白米, 油, でん粉, さとう, ごま油	640	23.6
24	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮, 牛乳, 卵, ベーコン, チーズパウダー	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, りんご	コッペパン, マヨネーズ, じゃがいも, とうもろこし, パン粉	640	27.0