

平成21年11月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)感謝の気持ちで食事をしよう

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	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	しょうが,にんじん,たまねぎ,トマトケチャップ,たけのこ,キャベツ,干しいたけ,チンゲンサイ,もやし,だいこん	精白米,ごま油,でん粉,油,さとう	640	23.6
2	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮,牛乳,ベーコン,卵,チーズパウダー	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,りんご	コッペパン,マヨネーズ,じゃがいも,パン粉,とうもろこし	640	27.0
3	自由献立					
4	スイーツポテトパン 牛乳 若どりのバーベキュー焼き さけのピザソース焼き 豆乳スープ	牛乳,中みそ,若どり,さけ,ミックチーズ,豆乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,アップルソース,パセリ,はくさい,にんじん,チンゲンサイ	スイーツポテトパン,サラダ油,さとう,じゃがいも	650	29.2
5	玄米ごはん 牛乳 筑前煮 はりはりづけ くだもの	牛乳,若どり,平天	干しいたけ,こんにゃく,ごぼう,しょうが,にんじん,さやいんげん,れんこん,みつば,花切だいこん,みかん	玄米,精白米,さとう,じゃがいも,ごま油,いりごま	634	20.9
6	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 黄にらのすまし汁 きび団子	牛乳,さば,豆腐,わかめ	しょうが,黄にら,にんじん,えのきだけ,たまねぎ	麦,精白米,油,でん粉,じゃがいも,きび団子	626	23.4
7	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもが くだもの	牛乳,いか,牛肉,	パセリ,マッシュルーム,エリンギ,ほんしめじ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,みかん	とうもろこし,生クリーム,ソフトめん,おひたし,サラダ油,さとう,さつまいも	656	25.4
8	自由献立					
9	パン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド くだもの	牛乳,豚肉,荒挽ウインナー,大豆,かえりちりめん	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,トマトケチャップ,トマトピューレー,マッシュルーム,りんご	コッペパン,黒砂糖,じゃがいも,サラダ油,ローストアーモンド,さとう	639	29.8
10	ごはん 牛乳 ホキの薬味ソースかけ かにたまスープ くだもの	牛乳,ホキ,紅ずわいがに,卵	根深ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん	精白米,でん粉,いりごま,油,さとう,とうもろこし,じゃがいも,とうもろこし,ごま油	624	22.7
11	ごはん 牛乳 ぶきよせ煮 酢のもの 落花生	牛乳,焼き豆腐,青大豆,かまぼこ,うずら卵,若どり,わかめ,ちりめんじゃこ	ほんしめじ,にんじん,もやし,キャベツ	精白米,くず切り,生麸,栗,さといも,さとう,落花生	652	25.5
12	チャーシューめん 牛乳 ぶかししいも くだもの	焼き豚,豚肉,牛乳	きくらげ,もやし,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,たまねぎ,はくさい,なし	中華めん,ごま油,さつまいも	654	25.3
13	テンペ入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳,テンペ,牛肉,	にんにく,アップルソース,トマトケチャップ,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ	カレー粉,カレールウ,サラダ油,じゃがいも,麦,精白米,とうもろこし,さとう	658	20.2
14	自由献立					
15	ごはん わかめふりかけ 牛乳 さわらのねぎみそかけ 含め煮 くだもの	わかめふりかけ,牛乳,中みそ,さわら,白みそ,厚あげ,高野豆腐	根深ねぎ,さやいんげん,ほんしめじ,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,みかん	精白米,さとう,サラダ油,黒砂糖,さといも	641	26.0
16	セルフきのこごはん 牛乳 かぶのみそ汁 くだもの	ちくわ,若どり,牛乳,中みそ,油あげ,赤みそ	さやいんげん,生しいたけ,えのきだけ,ほんしめじ,にんじん,かぶ,葉ねぎ,はくさい,柿	サラダ油,精白米,さとう,じゃがいも	611	22.0
17	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	油あげ,ちくわ,豚肉,牛乳	こんにゃく,にんじん,まいたけ,ごぼう,はくさい,葉ねぎ,れんこん,みかん	うどん,さといも,ごま油,でん粉,油	642	23.9
18	自由献立					
19	パン ニュービーオネジャム 牛乳 豚肉の一口フライ 野菜ソテー	牛乳,豚肉,卵	チンゲンサイ,エリンギ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	コッペパン,ニュービーオネジャム,小麦粉,パン粉,油,サラダ油,じゃがいも	659	28.5
20	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目きんぴら くだもの	牛乳,さんま,平天	しょうが,にんじん,さやいんげん,たけのこ,ほんしめじ,こんにゃく,ごぼう,みかん	精白米,黒砂糖,いりごま,じゃがいも,サラダ油,さとう	667	22.5
21	ごはん 牛乳 松風焼き さつま汁 くだもの	牛乳,卵,絞豆腐,まぐろ水煮,中みそ,赤みそ,若どり	葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,こんにゃく,ごぼう,だいこん,はくさい,みかん	精白米,ごま油,さとう,いりごま,さつまいも	648	26.6
22	パン 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳,いわしぎょうざ,豚肉,いか,うずら卵	きくらげ,にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,りんご	コッペパン,油,ごま油,でん粉	611	26.5
23	自由献立					