

平成22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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	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,油あげ,大豆,干ひじき	にんじん,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん,こんにゃく,みかん	精白米,でん粉,油,さとう,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも	651	22.8
2	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワタンスープ	牛乳,牛肉,ベーコン	にんじん,たけのこ,ピーマン,干しいたけ,青にら,キャベツ,たまねぎ	精白米,さとう,ごま油,でん粉,じゃがいも,ワタンスープ	628	22.0
3	わかめうどん 牛乳 ふかしもち くだもの	カットわかめ,若どり,油あげ,牛乳	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ぶどう	うどん,さつまいも	656	20.8
4	麦ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 さんまの塩焼き みそ汁	牛乳,さんま,豆腐,中みそ,赤みそ	たまねぎ,だいこん,青にら,にんじん	精白米,麦,胚芽ふりかけ,サラダ油,じゃがいも	662	23.6
5	自由献立					
6	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ	牛肉,牛乳,茎わかめ,海藻ミック ス,ちりめんじゃこ	トマトケチャップ,にんにく,にんじん,トマトピューレー,たまねぎ キャベツ,だいこん	じゃがいも,ハヤシルウ,サラダ油 精白米,いりごま,ごま油,さとう	634	20.8
7	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きのこけんちん汁	牛乳,さば,中みそ,油あげ,絞豆腐	しょうが,生しいたけ,ほんしめじ ごぼう,だいこん,にんじん,葉ねぎ,まいたけ	精白米,さとう,ごま油,さといも	631	26.9
8	八宝めん 牛乳 春巻 くだもの	豚肉,いか,うずら卵,牛乳,春巻	干しいたけ,たけのこ,チンゲン サイ,しょうが,にんにく,はくさい, にんじん,たまねぎ,りんご	でん粉,ごま油,ソフトめん,油	691	26.9
9	自由献立					
10	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンカツ 野菜のスープ煮	牛乳,若どり,卵,ベーコン	にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,チンゲンサイ	米粉パン,ブルーベリージャム,パン粉, 油,小麦粉,米粉,じゃがいも	659	26.7
11	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 華風あえ くだもの	牛乳,豚肉,えび,厚揚げ,茎わかめ 生くらげ	にんにく,にんじん,たまねぎ,た けのこ,チンゲンサイ,しょうが, 干しいたけ,もやし,だいこん, みかん	精白米,でん粉,じゃがいも,ごま 油,黒砂糖,いりごま,さとう	638	23.5
12	ごはん 牛乳 揚げししゃも うの花いり 赤だし	牛乳,子持ししゃも,ちくわ,おか ら,油あげ,赤だしみそ,赤みそ,わ かめ	ごぼう,葉ねぎ,にんじん,こんにゃく, だいこん,たまねぎ,なめ こ,みつば	精白米,油,さとう,サラダ油,じゃ がいも,白玉麩	621	22.2
13	海鮮ラーメン 牛乳 ミニ栗蒸しまん くだもの	いか,えび,ほたて小柱,牛乳,豆乳	にんにく,しょうが,しなちく,チ ンゲンサイ,にんじん,たまねぎ, はくさい,きくらげ,もやし,姫り んご	中華めん,ごま油,甘納豆,栗,米粉 ホットケーキ粉	658	29.8
14	自由献立					
15	黒糖パン 牛乳 白身魚のベーコン巻き ビーンズスープ	牛乳,ベーコン,シルバー	にんじん,はくさい,こまつな,た まねぎ	黒糖パン,白いんげん豆,じゃがい も	647	29.2
16	ごはん 牛乳 含め煮 おかかあえ くだもの	牛乳,牛肉,高野豆腐,平天,花かつ お	こんにゃく,干しいたけ,れんこ ん,ごぼう,にんじん,こまつな,も やし,キャベツ,みかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,さとい も,さとう	618	23.3
17	麦ごはん 牛乳 小魚のごまがらめ マーボー豆腐 くだもの	干あみ,ちりめんじゃこ,牛乳,押 し豆腐,豚肉,赤みそ	たけのこ,にんにく,にんじん,干 しいたけ,チンゲンサイ,しょう が,たまねぎ,なし	精白米,麦,さとう,いりごま,でん 粉,黒砂糖,ごま油	649	27.6
18	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー フレンチサラダ くだもの	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,きゅうり,キャ ベツ,キウイフルーツ	米粉パン,とうもろこし,さつまい も,バター,杓付め,さとう,サラダ 油	636	22.2
19	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,わかめ かまぼこ	さやいんげん,れんこん,干しい たけ,にんじん,かんぴょう,ちら しずし,えのきだけ,たまねぎ,み つば	さとう,精白米,小麦粉,油,じゃが いも	619	23.9
20	自由献立					
21	ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳,焼き豆腐,牛肉	にんじん,ごぼう,こんにゃく,根 深ねぎ,たまねぎ,はくさい,キャ ベツ,ゆかり,みかん	精白米,じゃがいも,黒砂糖,強力 麩,サラダ油	649	22.7
22	セルフたこごはん 牛乳 豚汁 くだもの	たこ,油あげ,牛乳,赤みそ,中みそ 豚肉	干しいたけ,ごぼう,にんじん, だいこん,はくさい,こんにゃく, 葉ねぎ,みかん	さとう,精白米,サラダ油,ごま油, さといも	623	25.3
23	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮,牛乳,チーズパウダー 卵,若どり	キャベツ,にんじん,こまつな,た まねぎ,りんご	マヨネーズ,米粉パン,とうもろこ し,パン粉,じゃがいも	645	27.9