

平成27年1月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心をもち、国際理解を深めよう

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	自由献立					
2	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳, 若どり	だいこん, すずしろ, はくさい, にんじん, せり, ほうれんそう, すずな	米粉パン, でん粉, 油, 上白糖, いらごま, 黒砂糖, 白玉餅, 小豆	669	25.4
3	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ くだもの	牛乳, 赤みそ, えび, 豚肉, 押し豆腐 茎わかめ, 生くらげ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, チンゲンサイ, しょうが, だいこん, ネーブル	精白米, 黒砂糖, ごま油, でん粉, 上白糖	627	26.7
4	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳, ぶり, 油あげ, 昆布巻	さやいんげん, たけのこ, れんこん ごぼう, にんじん, こんにゃく	精白米, 上白糖, サラダ油	657	25.6
5	うどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳, 昆布, かまぼこ, 餅しのだ	葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう, みかん	うどん, 上白糖, ローストアーモンド	613	20.6
6	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの くだもの	牛乳, がんもどき, 赤みそ, 角切昆布, 平天, 若どり, ちりめんじゃこ	だいこん, にんじん, さやいんげん こんにゃく, キャベツ, もやし, ぼんかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, さといも, 上白糖	625	23.5
7	自由献立					
8	麦ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ キャベツのいそあえ 白玉汁	牛乳, ホキ, 細切昆布	しょうが, 根深ねぎ, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	麦, 精白米, 上白糖, 油, でん粉, 白玉餅	620	21.5
9	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁	牛乳, 卵, あなご, 中みそ, 豆乳, 油あげ, 白みそ	ごぼう, にんじん, みつば, しゅんぎく, しめじ, はくさい, たまねぎ, だいこん	精白米, 上白糖	624	24.3
10	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ くだもの	牛乳, 粉チーズ, 牛肉	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, レモン, はくさい, ブロッコリー, ネーブル	ソフトめん, ハヤシルウ, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	649	22.9
11	自由献立					
12	スイートポテトパン 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳, 卵, 豚肉	こまつな, エリンギ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん	スイートポテトパン, 油, パン粉, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	627	26.6
13	ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ くだもの	牛乳, 結び昆布, ちくわ, 若どり, 高野豆腐	さやいんげん, 干ししいたけ, こんにゃく, にんじん, れんこん, ごぼう, みずな, はくさい, たくあん, ぼんかん	精白米, 上白糖, サラダ油, さといも	618	22.2
14	ごはん 牛乳 韓国のり さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 韓国味付けのり, さわら, 赤みそ, 中みそ, 押し豆腐, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, 青にら, しめじ, にんじん, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ	精白米, ごま油, いらごま, じゃがいも	628	27.8
15	海鮮あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	牛乳, えび, ほたて小柱, いか, 黒豆	チンゲンサイ, たけのこ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, しょうが	中華めん, ごま油, でん粉, ホットケーキ粉, 米粉	641	25.8
16	自由献立					
17	こめこパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	たまねぎ, カリフラワー, にんじん ブロッコリー, キャベツ, ぼんかん	米粉パン, 生クリーム, サラダ油, ホットケーキ粉, じゃがいも, 上白糖, ミックス豆	654	23.7
18	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳, うるめ丸干し, 油あげ, 若どり	切り干しだいこん, 干ししいたけ, にんじん, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さといも, 小麦粉	639	24.9