

平成28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	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	にんじん, だいこん, すずな, すずしろ, はくさい, ほうれんそう, せり	米粉パン, でん粉, 油, 上白糖, いりごま, 黒砂糖, 小豆, 白玉餅	669	25.4
2	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢いため ワントンスープ くだもの	牛乳, 豚肉, ベーコン	しょうが, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 青にら, 干ししいたけ, キャベツ, みかん	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, じゃがいも, ワントン皮	621	22.3
3	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, れんこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, たけのこ	精白米, サラダ油, 上白糖	657	25.6
4	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいのレモンサラダ くだもの	牛乳, 粉チーズ, 牛肉	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, レモン, はくさい, ブロッコリー, ネーブル	ソフトめん, サラダ油, じゃがいも, ハヤシルウ, 上白糖	649	22.8
5	自由献立					
6	こめこパン りんごジャム 牛乳 豚肉のハーブフライ 野菜ソテー	牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, エリンギ, こまつな	米粉パン, りんごジャム, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, サラダ油	637	26.6
7	ごはん 牛乳 さけのおろしあんかけ 豆乳入りみそ汁	牛乳, さけ, 白みそ, 中みそ, 豆乳, 油あげ	だいこん, しゅんぎく, はくさい, しめじ, にんじん, たまねぎ	精白米, 小麦粉, サラダ油, 上白糖, でん粉	616	27.7
8	ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ くだもの	牛乳, 高野豆腐, ちくわ, 若どり, 結び昆布	にんじん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, 干ししいたけ, れんこん, はくさい, みずな, たくあん, ぼんかん	精白米, サラダ油, 上白糖, さといも, いりごま	624	22.4
9	かうどん 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	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ, とうもろこし, キャベツ, ほうれんそう, みかん	うどん, 上白糖, ローストアーモンド	614	20.6
10	あなごめし 牛乳 けんちん汁	牛乳, 卵, あなご, 絞豆腐	みつば, にんじん, ごぼう, こまつな, しめじ, だいこん, こんにゃく	精白米, 麦, 上白糖, さといも, ごま油	633	24.2
11	自由献立					
12	ごはん 牛乳 揚げえびぎょうざ マーボーだいこん くだもの	牛乳, 海老ぎょうざ, 豚肉, 赤みそ, 厚あげ	しょうが, チンゲンサイ, 干ししいたけ, たけのこ, たまねぎ, だいこん, にんじん, いよかん	精白米, 油, でん粉, 黒砂糖, ごま油	652	21.6
13	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	にんじん, 切干しだいこん, 干ししいたけ, 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
14	海鮮あんかけそば 牛乳 黒豆蒸しまん	牛乳, ほたて小柱, いか, えび, 黒豆	しょうが, チンゲンサイ, もやし, はくさい, にんじん, たけのこ, たまねぎ	中華めん, ごま油, でん粉, ホットケーキ粉, 米粉	640	26.2
15	自由献立					
16	スイートポテトパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 若どり	にんじん, ブロッコリー, たまねぎ, カリフラワー, キャベツ, ぼんかん	スイートポテトパン, 生クリーム, ホワイトルウ, じゃがいも, サラダ油, ミックス豆, 上白糖	661	23.2
17	ごはん 韓国のり 牛乳 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, 豚肉, 押し豆腐, 中みそ, 赤みそ	葉ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, はくさい, 白菜キムチ, しめじ, 青にら	精白米, ごま油, いりごま, じゃがいも	628	27.8