

平成28年2月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	ごはん 牛乳 すき焼き はりはりづけ	牛乳、牛肉、焼き豆腐	根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんにやく、花切だいこん、みつば	精白米、黒砂糖、サラダ油、強力麩、じゃがいも、いりごま、上白糖	648	23.0
2	ハムサンド 牛乳 卵スープ くだもの	牛乳、ロースハム、卵	キャベツ、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、いよかん	丸パン、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	637	24.3
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 ボークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー	トマトピューレー、にんじん、マッシュルーム、トマトケチャップ、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	米粉パン、白いんげん豆、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖、上白糖、マヨネーズ	622	23.7
5	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳、いわし、中みそ、ちくわ、油あげ、大豆	しょうが、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	精白米、油、黒砂糖、でん粉、さといも	659	25.4
6	玄米ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきのあえもの くだもの	牛乳、厚あげ、合鴨ボール、若どり、干しひじき	にんじん、しょうが、しゅんぎく、ごぼう、だいこん、こんにやく、はくさい、もやし、こまつな、きんかん	精白米、玄米、ごま油、上白糖	621	23.2
7	カレーなんぼん 牛乳 和風サラダ	牛乳、油あげ、牛肉、茎わかめ	ごぼう、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、キャベツ	うどん、和風カレールウ、カレールウ、サラダ油、でん粉、じゃがいも、上白糖	623	21.5
8	麦ごはん のり佃煮 牛乳 唐草蒸し 三平汁	牛乳、のり佃煮、卵、絞豆腐、たら	にんじん、きくらげ、葉ねぎ、ごぼう、たまねぎ、だいこん	精白米、麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも	618	25.5
9	自由献立					
10	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 白玉汁	牛乳、赤魚、かまぼこ、昆布	しめじ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう	精白米、でん粉、上白糖、油、白玉餅	611	21.4
11	ごはん 牛乳 みそおでん おかかあえ くだもの	牛乳、角切昆布、赤だしみそ、若どり、平天、がんもどき、花かつお	だいこん、こんにやく、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、ぼんかん	精白米、さといも、サラダ油、黒砂糖、上白糖	620	23.6
12	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳、かまぼこ、うずら卵、豚肉、いか、いり大豆、スキムミルク、青のり粉	たけのこ、しょうが、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、にんじん、はっさく	中華めん、でん粉、ごま油、上白糖	650	32.3
13	自由献立					
14	こめこパン いちじくジャム 牛乳 若どりの粒マスタード焼き マカロニスープ	牛乳、若どり	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん	米粉パン、いちじくジャム、マヨネーズ、サラダ油、マカロニ、じゃがいも	655	25.6
15	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんサラダ	牛乳、牛肉、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、トマトケチャップ、マッシュルーム、セロリー、だいこん、キャベツ	精白米、サラダ油、サワークリーム、ビーフシチュー、ハヤシルウ、上白糖	629	21.8
16	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳、油あげ、げたミンチ、ちくわ、豆腐、干しひじき、白みそ	しょうが、葉ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、こんにやく、ぼんかん	精白米、サラダ油、でん粉、上白糖、ごま油、いりごま	621	24.6
17	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳、ほたて小柱、いか、えび、ミックスチーズ、牛乳、チーズ	はくさい、しょうが、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、きくらげ、とうもろこし	中華めん、ごま油、バター、上白糖、じゃがいも	622	27.2
18	自由献立					
19	胚芽パン 牛乳 さけのフライ はくさいスープ くだもの	牛乳、卵、さけ、豆乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、ネーブル	胚芽パン、パン粉、小麦粉、油、サラダ油、じゃがいも	629	28.6
20	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	牛乳、えび、厚あげ、豚肉、茎わかめ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、たけのこ、だいこん、キャベツ	精白米、麦、じゃがいも、ごま油、黒砂糖、でん粉、上白糖	621	22.1
21	ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳、子持ちししゃも、ちくわ、油あげ、おから、若どり、赤みそ、中みそ	葉ねぎ、にんじん、こんにやく、根深ねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう	精白米、サラダ油、上白糖、さつまいも	626	22.1