

平成29年12月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 寒さに負けない食事をしよう

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	ごはん 牛乳 マーボーだいこん くらげのあえもの くだもの	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 厚あげ, 茎わかめ, 生くらげ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ 干しいたけ, たまねぎ, だいこん, にんじん, たけのこ, もやし, きゅうり, みかん	精白米, ごま油, でん粉, 黒砂糖, 上白糖	612	22.0
2	ごはん 牛乳 松風焼き みそ汁	牛乳, 卵, 絞り豆腐, まぐろ水煮, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, わかめ	干しいたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, 根深ねぎ, しめじ	精白米, いりごま, 上白糖, ごま油, じゃがいも, 白玉麩	617	25.8
3	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳, 豚肉	きくらげ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, 高菜漬, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, ぶどう	中華めん, ごま油, 上白糖, 油, ロー ストアーモンド, さつまいも	666	24.9
4	ごはん 牛乳 吉野煮 酢のもの くだもの	牛乳, 厚あげ, うずら卵, 若どり, わかめ	さやいんげん, たけのこ, にんじん ごぼう, キャベツ, もやし, みかん	精白米, 上白糖, くず切り, さといも, くず粉	627	22.3
5	自由献立					
6	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き ごま汁	牛乳, 花かつお, ちりめんじゃこ, さけ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	みずな, 根深ねぎ, しめじ, はくさい, にんじん, だいこん	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, 塩こ うじ, いりごま, ねりごま, じゃがいも	620	29.4
7	ライス 牛乳 ボルシチ <u>ツナサラダ</u>	牛乳, 牛肉, <u>まぐろ(水煮)</u> , 青大豆	トマトケチャップ, マッシュルーム, ブロッコリー, たまねぎ, かぶ, にんじん, トマトピューレー, トマト, キャベツ	精白米, ハヤシルウ, サワークリーム, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	<u>623</u>	<u>20.9</u>
8	いなかうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 豚肉, 油あげ, ちくわ, いり大豆, きな粉	ごぼう, 葉ねぎ, はくさい, こんにゃく, にんじん, 生しいたけ, なし	うどん, でん粉, ごま油, さといも, 上白糖	640	27.3
9	自由献立					
10	チーズパン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ くだもの	牛乳, わかさぎ, 牛肉	ブロッコリー, にんにく, マッシュ ルーム, キャベツ, たまねぎ, にん じん, みかん	チーズパン, 油, でん粉, サラダ油, じゃがいも	640	26.5
11	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜のみそ汁	牛乳, 若どり, 中みそ, 厚あげ, 赤みそ	くりかぼちゃ, しょうが, たまねぎ 根深ねぎ, ごぼう, だいこん, にん じん, れんこん	精白米, 麦, でん粉, 上白糖, サラダ 油, さといも	630	20.4
12	チキンライス 牛乳 白身魚のレモン焼き とうふスープ	牛乳, チキンライスの具, ホキ, ベーコン, 豆腐	レモン, レモン果汁, にんじん, チ ンゲンサイ, たまねぎ, キャベツ	精白米, サラダ油, じゃがいも	613	25.8
13	こめこパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 セサミサラダ	牛乳, 若どり	とうもろこし, はくさい, たまねぎ, にんじん, だいこん, みずな, プ ロッコリー	米粉パン, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, マカロニ, じゃがいも, 上白糖, いりごま, いりごま	618	23.7
14	自由献立					
15	こめこパン りんごジャム 牛乳 一口カツ 白菜スープ	牛乳, 卵, 豚肉	パセリ, はくさい, たまねぎ, にん じん	米粉パン, りんごジャム, 油, 小麦 粉, パン粉, じゃがいも	656	28.0
16	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ いももち汁	牛乳, 中みそ, さわら, 白みそ, 油あげ	ゆず, しめじ, 根深ねぎ, はくさい, ごぼう, だいこん, にんじん	精白米, 上白糖, サラダ油, いもも ち	631	24.6

※No. 7の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。

(No. 7 かにサラダ→ツナサラダ、紅ずわいがに→まぐろ(水煮)、618Kcal→623Kcal、19.7g→20.9g)