

平成30年11月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | ツナサンド<br>牛乳<br>チーズスープ                            | 牛乳, まぐろ水煮, 粉チーズ, 卵,<br>ベーコン              | キャベツ, にんじん, こまつな, た<br>まねぎ  | 米粉パン, マヨネーズ, パン粉,<br>じゃがいも                           | 616             | 27.0         |
| 2   | セルフたごはん<br>牛乳<br>さつま汁<br>くだもの                    | 牛乳, 青大豆, 油あげ, たこ, 若どり<br>赤みそ, 中みそ        | 干しいたけ, ごぼう, にんじん,<br>根深ねぎ, はくさい, だいこん, こ<br>んにやく, みかん                 | 精白米, 上白糖, サラダ油, さつま<br>いも                            | 625             | 22.6         |
| 3   | マッシュルーム入りカレーライス<br>牛乳<br>だいこんサラダ                 | 牛乳, 牛肉                                   | たまねぎ, マッシュルーム, にんに<br>く, トマトケチャップ, にんじん,<br>アップルソース, キャベツ, だいこ<br>ん   | 精白米, サラダ油, カレールウ,<br>じゃがいも, 麦, 上白糖                   | 644             | 18.7         |
| 4   | しょうゆラーメン<br>牛乳<br>大学いも                           | 牛乳, 豚肉                                   | もやし, たまねぎ, しょうが, キャ<br>ベツ, にんにく, チンゲンサイ, に<br>んじん                     | 中華めん, ごま油, 黒砂糖, いら<br>ごま, さつまいも, 油                   | 645             | 24.3         |
| 5   | ごはん, 牛乳<br>さわらのねぎみそかけ<br>にらのすまし汁<br>くだもの         | 牛乳, 白みそ, さわら, 昆布, 豆腐                     | 葉ねぎ, たまねぎ, 青にら, えのき<br>たけ, にんじん, みかん                                  | 精白米, 上白糖, サラダ油, じゃが<br>いも                            | 614             | 25.6         |
| 6   | 自由献立   |  |   |  |                 |              |
| 7   | ごはん<br>牛乳<br>蒸しえびしゅうまい<br>マーボーだいこん               | 牛乳, 海老しゅうまい, 赤みそ, 厚<br>あげ, 豚肉            | チンゲンサイ, にんにく, しょうが<br>干しいたけ, たまねぎ, だいこ<br>ん, にんじん, たけのこ               | 精白米, 黒砂糖, でん粉, ごま油                                   | 623             | 22.0         |
| 8   | 玄米ごはん, 手作り青菜ふりかけ<br>牛乳<br>筑前煮<br>くだもの            | 牛乳, 花かつお, ちりめんじゃこ,<br>高野豆腐, 平天, 若どり      | こまつな, しょうが, さやいんげん<br>干しいたけ, ごぼう, コニャク, にん<br>じん, 柿                   | 精白米, 玄米, 上白糖, いらごま,<br>じゃがいも, ごま油                    | 619             | 23.2         |
| 9   | 卵うどん<br>牛乳<br>れんこんチップス<br>くだもの                   | 牛乳, ちくわ, 油あげ, 卵                          | 葉ねぎ, はくさい, にんじん, たま<br>ねぎ, れんこん, みかん                                  | うどん, 油   | 614             | 21.9         |
| 10  | ごはん<br>牛乳<br>さんまのしょうが煮<br>じゃがいものきんぴら             | 牛乳, さんま, 青大豆                             | しょうが, にんじん, ごぼう, コニャ<br>ク, たけのこ                                       | 精白米, 黒砂糖, ごま油, じゃがい<br>も                             | 645             | 21.8         |
| 11  | こめこパン, ピオーネジャム<br>牛乳<br>若どりのスパイス焼き<br>もち麦のスープ    | 牛乳, 若どり                                  | チンゲンサイ, キャベツ, にんじん<br>たまねぎ  | 米粉パン, ニューピオーネジャム,<br>サラダ油 じゃがいも, もち麦                 | 652             | 27.0         |
| 12  | ごはん<br>牛乳<br>五目豆<br>甘酢あえ                         | 牛乳, 角切昆布, 高野豆腐, 大豆, 牛<br>肉, わかめ, ちりめんじゃこ | コニャク, にんじん, ごぼう, さやい<br>んげん, キャベツ, こまつな                               | 精白米, サラダ油, 上白糖, じゃが<br>いも                            | 625             | 24.2         |
| 13  | 麦ごはん, 牛乳<br>あじの竜田揚げ<br>根菜のみそ汁<br>くだもの            | 牛乳, あじ, 中みそ, 赤みそ                         | しょうが, 葉ねぎ, れんこん, はく<br>さい, にんじん, だいこん, みかん                            | 精白米, 麦, 油, でん粉, さといも                                 | 617             | 22.9         |
| 14  | きのこスパゲティ<br>牛乳<br>さつまいもサラダ                       | 牛乳, さけ, 青大豆                              | マッシュルーム, とうもろこし, エ<br>リンギ, しめじ, たまねぎ, にんじ<br>ん, ほうれんそう, キャベツ          | ソフトめん, 生クリーム, サラダ<br>油, ホワイトルウ, 上白糖, いら<br>ごま, さつまいも | 628             | 26.6         |
| 15  | 自由献立   |  |   |  |                 |              |
| 16  | こめこパン, 牛乳<br>セレクトフライ(白身魚・ささみ)<br>そえ野菜<br>はくさいスープ | 牛乳, 卵, ささみ, ホキ, ベーコン                     | ケチャップソース, キャベツ, パセ<br>リ, はくさい, たまねぎ, にんじん                             | 米粉パン, 小麦粉, パン粉, 油, タル<br>タルソース, じゃがいも, サラダ油          | 612             | 27.7         |
| 17  | ごはん, 牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>こまつなのあえもの<br>くだもの          | 牛乳, 豚肉, 厚あげ                              | チンゲンサイ, にんにく, にんじん<br>たまねぎ, たけのこ, しょうが, も<br>やし, はくさい, こまつな, みかん      | 精白米, でん粉, ごま油, じゃがい<br>も, 黒砂糖, 上白糖                   | 623             | 22.0         |
| 18  | ごはん<br>牛乳<br>松風焼き<br>だまこもち入りみそ汁                  | 牛乳, 卵, 絞豆腐, まぐろ水煮, 赤<br>みそ, 中みそ          | たまねぎ, 葉ねぎ, 干しいたけ,<br>にんじん, だいこん, 青にら, はく<br>さい                        | 精白米, ごま油, いらごま, 上白糖,<br>だまこ餅                         | 618             | 24.8         |
| 19  | こめこパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>海そうサラダ                 | 牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, わか<br>め, 荳わかめ, ちりめんじゃこ  | にんじん, たまねぎ, マッシュルー<br>ム, さやいんげん, トマトケチャッ<br>プ, トマトピューレー, もやし,<br>キャベツ | 米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, 白い<br>んげん豆, じゃがいも, 上白糖              | 616             | 27.4         |
| 20  | 自由献立   |  |   |  |                 |              |
| 21  | レーズンパン<br>牛乳<br>さけの香草焼き<br>マカロニスープ               | 牛乳, さけ, ベーコン                             | キャベツ, たまねぎ, にんじん, チ<br>ンゲンサイ  | レーズンパン, パン粉, サラダ油,<br>香草ミックス, マカロニ, じゃがい<br>も        | 613             | 30.0         |
| 22  | ごはん<br>牛乳<br>ふきよせ煮<br>ごまあえ                       | 牛乳, 若どり, かまぼこ, うずら卵,<br>焼き豆腐             | しめじ, さやいんげん, にんじん,<br>もやし, キャベツ, こまつな                                 | 精白米, 栗, さといも, 生麩, ぐず切<br>り, 上白糖, いらごま                | 621             | 23.5         |