

2019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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん、牛乳 親子煮 ごま酢あえ	牛乳、高野豆腐、卵、若どり、ちりめんじゃこ、わかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖、いりごま	628	24.8
2	セルフたごごはん 牛乳 豚汁 くだもの	牛乳、たご、青大豆、油あげ、赤みそ、中みそ、豚肉	干しいたけ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、だいこん、こんにゃく、はくさい、みかん	精白米、上白糖、サラダ油、ごま油、さといも	639	26.2
3	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳、焼き豚	にんにく、チンゲンサイ、しょうがもやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ	中華めん、ごま油、油、いりごま、黒砂糖、さつまいも	674	21.9
4	ごはん、牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳、さんま、平天	しょうが、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん、にんじん	精白米、黒砂糖、上白糖、ごま油、じゃがいも	647	22.0
5	レーズンパン、牛乳 若どりのスパイス焼き とうふスープ	牛乳、若どり、豆腐	こまつな、たまねぎ、にんじん	レーズンパン、サラダ油、じゃがいも	678	28.5
6	ごはん、牛乳 揚げししゃも 切り干し大根の煮もの 呉汁	牛乳、子持ちししゃも、油あげ、中みそ、大豆、ちくわ	干しいたけ、切干しだいこん、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ごぼう	精白米、でん粉、油、上白糖、サラダ油、さといも	641	23.0
7	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 だいこんサラダ	牛乳、牛肉	アップルソース、トマトケチャップ、にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	精白米、麦、サラダ油、カレールウ、じゃがいも、上白糖	648	18.7
8	いなかうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	牛乳、ちくわ、油あげ、豚肉	根深ねぎ、生しいたけ、はくさい、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、みかん	うどん、ごま油、さといも、でん粉、油	629	22.3
9	玄米ごはん、のり佃煮 牛乳 とりちゃんこ 酢のもの	牛乳、のり佃煮、厚あげ、若どり、合鴨ボール	はくさい、しょうが、しゅんぎく、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、キャベツ、もやし	精白米、玄米、ごま油、上白糖	628	23.3
10	こめこパン、ピオーネジャム 牛乳 白身魚のピザソース焼き もち麦のスープ	牛乳、ホキ、ミックスチーズ	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	米粉パン、ニューピオーネジャム、サラダ油、じゃがいも、もち麦	652	30.4
11	ごはん、手作り青菜ふりかけ 牛乳 五目豆 くだもの	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、若どり、角切昆布、青大豆、大豆、高野豆腐	こまつな、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、柿	精白米、上白糖、いりごま、サラダ油、じゃがいも	661	27.0
12	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳、牛肉、赤みそ、わかめ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、キャベツ	精白米、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも	625	21.5
13	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳、さけ	ほうれんそう、とうもろこし、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	ソフトめん、サラダ油、ホワイトルウ、生クリーム、いりごま、上白糖、さつまいも	628	26.4
14	ごはん、牛乳 さわらのねぎみそかけ 黄いらのすまし汁 くだもの	牛乳、白みそ、さわら、昆布、豆腐	根深ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、黄いら、えのきたけ、みかん	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	616	25.7
15	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	牛乳、テンペ、牛肉、ベーコン	トマトケチャップ、干しぶどう、ピーマン、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	米粉パン、パン粉、サラダ油、じゃがいも	637	25.8
16	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳、焼き豆腐、うずら卵、かまぼこ、若どり、ちりめんじゃこ、わかめ	さやいんげん、にんじん、しめじ、はくさい、もやし	精白米、上白糖、栗、くず切り、生麩、さといも	623	25.1
17	麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豆乳入りみそ汁	牛乳、あじ、白みそ、中みそ、豆乳、豆腐、油あげ	しょうが、しゅんぎく、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい	精白米、麦、でん粉、油、じゃがいも	646	25.8
18	こめこパン、牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、牛肉、まぐろ水煮、ブルーベリーヨーグルト	トマトピューレー、にんにく、ブロッコリー、たまねぎ、トマトケチャップ、にんじん、キャベツ	米粉パン、サラダ油、ビーフシチュー、じゃがいも、上白糖	677	26.4
19	ごはん、牛乳 蒸しえびしゅうまい マーボーだいこん くだもの	牛乳、海老しゅうまい、大豆、厚あげ、赤みそ、豚肉	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、だいこん、にんじん、みかん	精白米、でん粉、黒砂糖、ごま油	662	23.9
20	こめこパン、牛乳 フライセレクト(さけ又はさきみ) そえ野菜 はくさいスープ	牛乳、卵、さきみ、さけ、ベーコン	ケチャップソース、キャベツ、パセリ、にんじん、はくさい、たまねぎ	米粉パン、パン粉、油、小麦粉、タルタルソース、じゃがいも、サラダ油	628	28.8
21	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	牛乳、牛肉、厚あげ、干ひじき	さやいんげん、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	精白米、黒砂糖、サラダ油、でん粉、じゃがいも、上白糖	629	21.4