

令和2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	セルフたごはん、牛乳 豚汁 くだもの	牛乳、青大豆、油あげ、たこ、豚肉、赤みそ、中みそ	しめじ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、はくさい、だいこん、こんにやく、みかん	精白米、上白糖、サラダ油、ごま油、さといも	637	26.1
2	こめこパン、牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティソテー	牛乳、若どり、ベーコン	にんにく、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	米粉パン、サラダ油、マーマレード、オリーブオイル、スパゲティ	631	27.8
3	ごはん、牛乳 あじの竜田揚げ かきたま汁	牛乳、あじ、豆腐、卵	しょうが、青にら、にんじん、たまねぎ	精白米、油、でん粉、じゃがいも	625	26.9
4	ミートサンド 牛乳 野菜と牛乳のスープ	牛乳、テンペ、牛肉、スキムミルク	干しぶどう、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、こまつな、はくさい	米粉パン、サラダ油、パン粉、コーンスターチ、じゃがいも	640	25.9
5	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、厚あげ、豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、だいこん、りんご	精白米、ごま油、黒砂糖、でん粉	639	22.1
6	ごはん、牛乳 さわらのねぎみそかけ 芋煮汁 くだもの	牛乳、白みそ、さわら、昆布、牛肉	葉ねぎ、しょうが、根深ねぎ、しめじ、ごぼう、だいこん、こんにやく、にんじん、みかん	精白米、上白糖、サラダ油、さといも	625	25.4
7	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳、豚肉	もやし、しょうが、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	中華めん、ごま油、黒砂糖、油、さつまいも、いりごま	655	24.1
8	麦ごはん、牛乳 とりちゃんこ 酢のもの	牛乳、厚あげ、合鴨ボール、若どり、わかめ	しょうが、しゅんぎく、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、はくさい、もやし、キャベツ	精白米、麦、ごま油、上白糖	631	23.0
9	こめこパン、牛乳 まぐろのオーロラソースあえ 野菜スープ ブルーヨーグルト	牛乳、白みそ、まぐろ、ベーコン、ブルーヨーグルト	たまねぎ、トマトケチャップ、パセリ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	米粉パン、上白糖、でん粉、油、サラダ油、じゃがいも	654	30.6
10	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、高野豆腐、大豆、若どり、角切昆布	こまつな、こんにやく、さやいんげん、にんじん、ごぼう、柿	精白米、上白糖、いりごま、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも	651	25.9
11	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	黄ピーマン、アップルソース、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、だいこん、キャベツ	精白米、カレールウ、サラダ油、じゃがいも、上白糖	641	19.1
12	いなかうどん、牛乳 れんこんチップス くだもの	牛乳、豚肉、ちくわ、油あげ	葉ねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、生しいたけ、れんこん、みかん	うどん、ごま油、でん粉、さといも、油	631	22.3
13	玄米ごはん、のり佃煮 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳、のり佃煮、さんま、平天	しょうが、あらげきくらげ、たけのこ、ごぼう、にんじん、こんにやく	精白米、玄米、黒砂糖、ごま油、じゃがいも	661	22.9
14	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、ミックスチーズ、ホキ	パセリ、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	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	648	30.3
15	麦ごはん、牛乳 ふきよせ煮 ひじきのあえもの	牛乳、若どり、かまぼこ、うずら卵、焼き豆腐、干ひじき	さやいんげん、しめじ、にんじん、もやし、こまつな	精白米、麦、上白糖、くず切り、生麩、さといも、栗	633	23.7
16	ピビンバ、牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳、赤みそ、牛肉、わかめ	しょうが、もやし、にんじん、チンゲンサイ、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、みかん	精白米、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも	652	21.8
17	きのごスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳、いか、牛乳、ベーコン	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、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ソフトめん、ホワイトルウ、サラダ油、生クリーム、上白糖、いりごま、さつまいも	621	24.6
18	ごはん、牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの とうふのみそ汁	牛乳、子持ししゃも、油あげ、中みそ、赤みそ、豆腐	にんじん、ごぼう、切干しだいこん、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	623	22.7
19	バターロールパン、牛乳 フライセレクト（鮭またはさきま） そえ野菜 はくさいスープ	牛乳、卵、ささみ、さけ	ケチャップソース、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、パセリ	バターロールパン、油、パン粉、小麦粉、タルタルソース、じゃがいも	663	28.2
20	ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 甘酢あえ	牛乳、厚あげ、豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ	さやいんげん、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし	精白米、サラダ油、でん粉、じゃがいも、黒砂糖、上白糖	631	25.5
21	ごはん、ふりかけ 牛乳 赤魚の野菜あんかけ ゆばのすまし汁	牛乳、ひじきふりかけ、赤魚、昆布、ゆば	たまねぎ、にんじん、しょうが、みつば、えのきたけ	精白米、でん粉、上白糖、油、じゃがいも	621	23.7