

平成24年1月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

NO	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳,若どり	ほうれんそう,せり,すずしろ,すずな,はくさい,にんじん,だいこん	米粉パン,でん粉,油,上白糖,いりごま,小豆,白玉餅,黒砂糖	668	26.8
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 揚げしゅうまい 春雨スープ くだもの	牛乳,しゅうまい,豚肉	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,チンゲンサイ,りんご	米粉パン,油,ごま油,緑豆春雨,じゃがいも,いりごま	616	24.1
4	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます	牛乳,ぶり,油あげ,昆布巻	ごぼう,さやいんげん,れんこん,にんじん,こんにゃく,たけのこ	精白米,サラダ油,上白糖	669	26.3
5	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ だいこんとほたてのサラダ くだもの	牛乳,牛肉,帆立貝柱	セロリー,マッシュルーム,にんにく,トマトケチャップ,トマトピューレー,にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,キウイフルーツ	精白米,サラダ油,ハヤシルウ,サワークリーム,ビーフシチュー,上白糖	648	22.5
6	ちゃんぽんめん 牛乳 ミニ黒豆煮しまん くだもの	平天,うずら卵,豚肉,牛乳,黒豆,豆乳	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,たけのこ,きくらげ,たまねぎ,チンゲンサイ,みかん	ソフトめん,ごま油,でん粉,ホットケーキ粉,米粉	672	27.0
7	妻ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 さけのおろしあんかけ けんちん汁	牛乳,さけ,絞豆腐	だいこん,根深ねぎ,しめじ,こんにゃく,ごぼう,にんじん	精白米,麦,胚芽ふりかけ,でん粉,上白糖,油,さといも,ごま油	633	25.2
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 煮しめ おひたし くだもの	牛乳,ちくわ,若どり,高野豆腐,結び昆布,ちりめんじゃこ	にんじん,ごぼう,さやいんげん,こんにゃく,れんこん,干しいたけ,ほうれんそう,もやし,はくさい,ぼんかん	精白米,サラダ油,上白糖,さといも	624	24.3
10	ごはん 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	韓国味付けのり,牛乳,さわら,押し豆腐,中みそ,豚肉,赤みそ	しょうが,にんにく,根深ねぎ,はくさい,青にら,しめじ,白菜キムチ,たまねぎ,にんじん	精白米,ごま油,いりごま,じゃがいも	628	27.8
11	うどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	若どり,かまぼこ,昆布,餅しのだ,牛乳	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,ほうれんそう,はくさい,とうもろこし,ぼんかん	うどん,上白糖,ローストアーモンド	638	23.2
12	自由献立					
13	スイートポテトパン 牛乳 花野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳,牛肉	ブロッコリー,にんじん,カリフラワー,たまねぎ,キャベツ	スイートポテトパン,じゃがいも,サラダ油,生クリーム,柿のしぼ,ミックス豆,上白糖	655	25.6
14	妻ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳,うるめ丸干し,油あげ,若どり	切干しだいこん,にんじん,干しいたけ,ごぼう,葉ねぎ,だいこん	麦,精白米,サラダ油,上白糖,さといも,小麦粉	639	24.9
15	あなごめし 牛乳 豆乳入りみそ汁 くだもの	あなご,卵,牛乳,豆乳,中みそ,白みそ,油あげ	にんじん,みつば,ごぼう,はくさい,しゅんぎく,えのきたけ,たまねぎ,いよかん	精白米,上白糖,じゃがいも	654	25.0
16	海鮮あんかけそば 牛乳 ごま大学 くだもの	いか,えび,ほたて小柱,牛乳	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,きんかん	中華めん,ごま油,でん粉,ごま大学,油	646	25.8