

平成24年2月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 郷土料理や食べ物の由来を知ろう

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	自由献立					
2	ハムサンド 牛乳 卵スープ	ロースハム,牛乳,卵	キャベツ,こまつな,はくさい,たまねぎ,にんじん	丸パン,マヨネーズ,じゃがいも	609	25.3
3	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳,いわし,大豆,中みそ,ちくわ油あげ	しょうが,ごぼう,にんじん,葉ねぎ,だいこん	麦,精白米,でん粉,油,黒砂糖,さといも	646	25.4
4	ごはん のり佃煮 牛乳 とりちゃんこ ぶくぶく豆	のり佃煮,牛乳,若どり,厚あげ,合鴨ボール,いり大豆,きな粉	こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,しゅんぎく,しょうが,はくさい,にんにく,根深ねぎ	精白米,ごま油,上白糖	683	26.7
5	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ	粉チーズ,牛肉,牛乳	エリンギ,トマトケチャップ,にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい,ブロッコリー,キャベツ,レモン	ソフトめん,サラダ油,じゃがいも ハヤシルウ,上白糖	645	25.5
6	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	げたミンチ,ちくわ,油あげ,牛乳,豆腐,白みそ,干ひじき	にんじん,ごぼう,葉ねぎ,しょうが,だいこん,こんにゃく,ほうれんそう,ぼんかん	精白米,上白糖,サラダ油,でん粉,ごま油,いりごま	628	25.0
7	自由献立					
8	ごはん 牛乳 みそおでん はりはりづけ くだもの	牛乳,がんもどき,平天,角切昆布,赤だしみそ,豚肉	こんにゃく,だいこん,にんじん,さやいんげん,花切だいこん,みつば,いよかん	精白米,黒砂糖,サラダ油,さといも,いりごま,上白糖	633	24.2
9	ごはん 牛乳 いり豆腐 甘酢あえ くだもの	牛乳,若どり,絞り豆腐,卵,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,こまつな,もやし,キャベツ,ネーブル	精白米,じゃがいも,ごま油,上白糖	638	25.6
10	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	ほたて小柱,いか,えび,牛乳,ミックスチーズ,チーズ,牛乳	きくらげ,もやし,はくさい,にんじん,葉ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんにく,とうもろこし	中華めん,ごま油,じゃがいも,バター,上白糖	621	29.0
11	自由献立					
12	こめこパン いちじくジャム 牛乳 さけのバルサミコンソースかけ 野菜スープ	牛乳,さけ	たまねぎ,こまつな,しめじ,はくさい,にんじん	米粉パン,いちじくジャム,でん粉 上白糖,油,じゃがいも	641	27.7
13	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳,えび,豚肉,厚あげ	チンゲンサイ,干しいたけ,しょうが,たけのこ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,いよかん	精白米,でん粉,ごま油,黒砂糖,じゃがいも,いりごま,上白糖	632	23.7
14	玄米ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳,子持ししゃも,ちくわ,油あげ,おから,赤みそ,若どり,中みそ	葉ねぎ,こんにゃく,にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい	精白米,玄米,サラダ油,上白糖,さつまいも	639	23.1
15	カレーなんばん 牛乳 ピーナッツあえ くだもの	油あげ,牛肉,牛乳	ごぼう,たまねぎ,根深ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,りんご	うどん,カレールウ,でん粉,サラダ油,ピーナッツ粉末,上白糖	656	23.7
16	自由献立					
17	照り焼きフィッシュカド マカロニスープ くだもの	シルバー,牛乳	キャベツ,エリンギ,こまつな,たまねぎ,にんじん,きんかん	米粉パン,上白糖,でん粉,油,じゃがいも,マカロニ	658	27.6
18	わかめごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	わかめ,牛乳,絞り豆腐,卵,さけ,油あげ,白みそ,中みそ	きくらげ,にんじん,だいこん,葉ねぎ,ごぼう,はくさい,こんにゃく	精白米,サラダ油,上白糖	627	25.6
19	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,平天,牛肉,白みそ,わかめ,いか	こんにゃく,たまねぎ,さやいんげん,にんじん,わけぎ,ぶんたん	精白米,麦,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖,上白糖	628	23.0
20	黒糖パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き はくさいスープ くだもの	牛乳,若どり	にんにく,はくさい,にんじん,たまねぎ,こまつな,いちご	黒糖パン,サラダ油,マーマレード じゃがいも	662	27.7
21	ごはん 牛乳 赤魚の薬味揚げ キャベツのいそあえ 白玉汁	牛乳,赤魚,細切昆布	葉ねぎ,しょうが,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ほうれんそう	精白米,油,でん粉,白玉餅	627	23.0