

平成26年9月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 手羽元のワインビネガー煮 野菜ソテー	牛乳,若どり	しょうが,にんにく,たまねぎ, ピーマン,赤ピーマン,キャベツ, にんじん,エリンギ	米粉パン,アプリコットジャム,黒 砂糖,サラダ油,じゃがいも	630	25.6
2	自由献立					
3	ウインナーサンド 牛乳 野菜と豆乳のスープ くだもの	牛乳,荒挽ウイナー,豆乳	キャベツ,トマトケチャップ,とう もろこし,とうもろこし,たまねぎ にんじん,チンゲンサイ,冷凍みか ん	米粉パン,コーンスターチ,サラダ 油,じゃがいも	660	25.8
4	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜	牛乳,いわしぎょうざ,うずら卵, えび,いか,豚肉	ピーマン,しょうが,もやし,たけ のこ,キャベツ,にんじん,たまね ぎ,きくらげ	精白米,油,でん粉,ごま油	616	22.0
5	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,干しひじ き,牛肉	さやいんげん,にんじん,こんにゃ く,たまねぎ,なし	精白米,上白糖,いりごま,黒砂糖, サラダ油,じゃがいも	650	22.6
6	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳,昆布,油あげ,若どり,きな粉	たまねぎ,葉ねぎ,ごぼう,にんじ ん,生しいたけ,ぶどう	うどん,上白糖,白玉だんご	648	21.6
7	ごはん 納豆 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	牛乳,納豆,シルバー,赤みそ,中み そ,油あげ,豆腐	根深ねぎ,しょうが,しめじ,青に ら,たまねぎ,にんじん,なす	精白米,サラダ油,上白糖	628	28.2
8	自由献立					
9	テンペ入りドライカレー 牛乳 甘夏サラダ ミニトマト	牛乳,テンペ,牛肉	にんにく,トマトケチャップ,ピー マン,干しぶどう,たまねぎ,にん じん,キャベツ,甘夏柑,きゅうり, ミニトマト	麦,精白米,パン粉,サラダ油,上白 糖	664	22.7
10	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ゆばのすまし汁	牛乳,いわし,豆腐,ゆば,昆布	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん	精白米,でん粉,油,黒砂糖,じゃが いも	632	24.1
11	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンスープ	牛乳,ミックスチーズ,若どり	パセリ,たまねぎ,なす,かぼちゃ, こまつな,とうもろこし,とうもろ こし,キャベツ,にんじん	黒糖パン,上白糖,サラダ油,じゃ がいも	622	23.3
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 海そうサラダ くだもの	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ,わか め,茎わかめ	トマトケチャップ,にんにく,ピー マン,たまねぎ,トマト,トマト,に んじん,マッシュルーム,キャベツ もやし,冷凍ピーチ	米粉パン,黒砂糖,サラダ油,白 いんげん豆,じゃがいも,上白糖,ご ま油	636	23.5
14	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 五目酢きんぴら	牛乳,さわら,油あげ	さやいんげん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,たけのこ	麦,精白米,塩こうじ,サラダ油, じゃがいも,上白糖	645	25.6
15	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳,豚肉,中みそ,厚あげ	チンゲンサイ,きくらげ,ごぼう, たけのこ,たまねぎ,にんじん, しょうが,たくあん,キャベツ,な し	精白米,ごま油,上白糖,いりごま	642	22.1
16	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいもの甘辛あえ くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,えび唐揚, いり大豆	もやし,きゅうり,きくらげ,にん じん,とうもろこし,冷凍みかん	中華めん,上白糖,油,さつまいも	651	23.9
17	自由献立					
18	こめこパン 牛乳 さけのエスカベ - シュ スパゲティソテー	牛乳,さけ,ベーコン	レモン果汁,たまねぎ,黄ピーマン 赤ピーマン,パセリ,エリンギ, キャベツ,にんじん,にんにく	米粉パン,上白糖,サラダ油,油,で ん粉,オリーブオイル,スパゲティ	622	26.5
19	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳,大豆たんぱく,豚肉,若どり	しょうが,さやいんげん,干しい たけ,たまねぎ,にんじん,かぼ ちゃ,ぶどう	精白米,上白糖,サラダ油,いりご ま,黒砂糖,白玉餅,小豆	638	22.5
20	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワンタンスープ	牛乳,牛肉,ベーコン	ピーマン,たけのこ,キャベツ,干 しいたけ,もやし,たまねぎ,に んじん,青にら	精白米,上白糖,でん粉,ごま油, じゃがいも,ワンタン皮	624	22.0
21	トマトスパゲティ 牛乳 冬瓜サラダ ヨーグルト	牛乳,いか,えび,粉チーズ,ヨーグ ルト	トマトピューレー,にんじん,たま ねぎ,トマト,にんにく,トマトケ チャップ,パセリ,冬瓜シロップ漬 きゅうり,キャベツ	ソフトめん,じゃがいも,ハヤシル ウ,サラダ油,上白糖	638	26.0