

平成26年10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

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人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん のり佃煮 牛乳 含め煮 ごま酢あえ	牛乳, のり佃煮, 青大豆, 若どり, 高野豆腐, ちりめんじゃこ	ごぼう, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, もやし, キャベツ	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま	619	23.9
2	自由献立					
3	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, 卵, むきえび, 昆布, かまぼこ	さやいんげん, れんこん, 干しいたけ, かんぴょう, にんじん, ちらしずしの具, みつば, たまねぎ	精白米, 上白糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	616	23.6
4	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ くだもの	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 茎わかめ	にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, しょうが, 干しいたけ, キャベツ, だいこん みかん	精白米, じゃがいも, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 上白糖	631	21.7
5	こめこパン 牛乳 さけのムニエル ごぼうサラダ ミニトマト	牛乳, さけ	とうもろこし, きゅうり, ごぼう, にんじん, ミニトマト	米粉パン, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖, いりごま, マヨネーズ	617	27.5
6	自由献立					
7	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 ボークピース 小魚アーモンド	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, かえりちりめん	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレー, トマトケチャップ, さやいんげん	米粉パン, ブルーベリージャム, じゃがいも, 白いんげん豆, 黒砂糖, サラダ油, ローストアーモンド, 上白糖	645	26.3
8	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳, 赤みそ, 牛肉, わかめ, ベーコン	もやし, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ, こまつな, たまねぎ	精白米, サラダ油, ごま油, 上白糖, じゃがいも	642	22.5
9	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き けんちん汁	牛乳, さんま, ちくわ, 絞豆腐	生しいたけ, 根深ねぎ, しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう	精白米, サラダ油, さといも, ごま油	616	23.0
10	みそうどん 牛乳 ぶかしいも くだもの	牛乳, 中みそ, 赤みそ, 昆布, 油あげ, 若どり	ごぼう, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, ぶどう	うどん, さつまいも	673	20.9
11	自由献立					
12	こめこパン 牛乳 若どりのから揚げ 野菜のスープ煮 くだもの	牛乳, 若どり, ベーコン	にんにく, マッシュルーム, しめじ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, みかん	米粉パン, でん粉, 油, じゃがいも	645	23.4
13	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 もやしのあえもの	牛乳, 干ひじき, 牛肉, 大豆, 油あげ, ちりめんじゃこ	干しいたけ, さやいんげん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, こまつな, もやし	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	647	24.7
14	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き さつま汁 くだもの	牛乳, さわら, 中みそ, 若どり, 赤みそ	根深ねぎ, しょうが, 葉ねぎ, はくさい, だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, みかん	精白米, サラダ油, さつまいも	631	25.1
15	カレーめん 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 牛肉	アップルソース, にんにく, エリンギ, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	ソフトめん, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	632	21.9
16	ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボーどうふ くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干あみ, 押し豆腐, 豚肉, 赤みそ	にんにく, チンゲンサイ, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, なし	精白米, いりごま, 上白糖, 黒砂糖, ごま油, でん粉	621	27.4
17	自由献立					
18	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢いため もずくスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐, もずく, 卵	たまねぎ, しょうが, ピーマン, きくらげ, たけのこ, にんじん, もやし, 青にら, みかん	精白米, 上白糖, ごま油, でん粉, じゃがいも	618	23.5
19	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 赤だし	牛乳, ままかり, ちくわ, おから, 油あげ, 赤だしみそ, 赤みそ	こんにゃく, 葉ねぎ, にんじん, みつば, たまねぎ, だいこん, なめこ	精白米, 油, 上白糖, でん粉, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	615	21.5
20	海鮮ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, いか, ほたて小柱, えび, 豆乳	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, きくらげ	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉, 甘納豆, 栗	628	25.0
21	自由献立					
22	こめこパン 牛乳 ささみのフライ(セレクト) 白身魚のフライ(セレクト) そえ野菜 もち麦のスープ	牛乳, 卵, ささみ, ホキ, ベーコン	ケチャップソース, キャベツ, こまつな, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん	米粉パン, パン粉, 油, 小麦粉, じゃがいも, もち麦	626	27.7
23	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	たまねぎ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, 根深ねぎ, はくさい, ゆかり, キャベツ, なし	麦, 精白米, じゃがいも, 強力麩, サラダ油, 黒砂糖	621	22.6