

平成26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	
		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	セルフたごはん 牛乳 豚汁 くだもの	牛乳,油あげ,たこ,赤みそ,中みそ 豚肉	干しいたけ,ごぼう,にんじん, 葉ねぎ,はくさい,だいこん,こん にゃく,みかん	精白米,上白糖,サラダ油,ごま油, さといも	636	25.8
2	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	牛乳,若どり	マッシュルーム,とうもろこし,た まねぎ,にんじん,ほうれんそう, きゅうり,キャベツ	米粉パン,バター,杓付肉,さつま いも,ミックス豆,サラダ油,上白 糖	637	21.3
3	自由献立					
4	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	牛乳,まぐろ水煮,卵,粉チーズ	キャベツ,パセリ,とうもろこし, たまねぎ,にんじん,みかん	米粉パン,マヨネーズ,じゃがいも パン粉	630	24.9
5	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	牛乳,あじ,中みそ,油あげ,大豆, ちくわ	しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼ う,にんじん	精白米,でん粉,油,さといも	629	25.7
6	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	にんじん,トマトケチャップ,アッ プルソース,たまねぎ,マッシュ ルーム,とうもろこし,キャベツ, だいこん	精白米,サラダ油,じゃがいも,麦, カレールウ,上白糖	661	19.6
7	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	牛乳,豚肉	はくさい,しょうが,もやし,たま ねぎ,にんじん,葉ねぎ	中華めん,ごま油,油,いりごま,さ つまいも,黒砂糖	627	21.4
8	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 黄にらのすまし汁 きびだんご	牛乳,白みそ,さわら,昆布,豆腐	葉ねぎ,黄にら,たまねぎ,にんじ ん	精白米,上白糖,サラダ油,じゃが いも,きび団子	626	25.2
9	自由献立					
10	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 五目豆 くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,糸かつお, 角切昆布,高野豆腐,大豆,牛肉	こまつな,にんじん,さやいんげん ごぼう,こんにゃく,れんこん,柿	精白米,いりごま,上白糖,黒砂糖, サラダ油,じゃがいも	652	25.3
11	麦ごはん 牛乳 蒸ししょうまい 春雨の中華炒め	牛乳,しょうまい,豚肉	チンゲンサイ,あらげきくらげ,も やし,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,たけのこ	麦,精白米,ごま油,緑豆春雨	632	22.0
12	きのこうどん 牛乳 れんこんチップス くだもの	牛乳,昆布,若どり,かまぼこ,油あ げ	たまねぎ,葉ねぎ,しめじ,生しい たけ,にんじん,えのきたけ,れん こん,みかん	うどん,ごま油,油	629	22.4
13	自由献立					
14	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 豚肉の香草焼き マカロニスープ	牛乳,豚肉	キャベツ,こまつな,にんじん,た まねぎ	米粉パン,ニューオーシャム,サラダ油 パン粉,香草ミックス,じゃがい も,マカロニ	679	25.4
15	玄米ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳,さんま,平天	しょうが,しめじ,にんじん,たけ のこ,こんにゃく,さやいんげん, ごぼう	精白米,玄米,黒砂糖,いりごま, じゃがいも,上白糖,ごま油	653	22.5
16	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの	牛乳,若どり,かまぼこ,うずら卵, 焼き豆腐,青大豆,ちりめんじゃこ わかめ	しめじ,にんじん,はくさい,もや し,みかん	精白米,さといも,生麸,栗,上白糖 くず切り	645	24.4
17	ミートソースめん 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳,粉チーズ,牛肉,大豆たんぱ	にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,トマトケチャッ プ,トマトピューレー,さやいんげ ん	ソフトめん,ハヤシルウ,サラダ油 さつまいも,いりごま,上白糖	678	25.9
18	自由献立					
19	スイートポテトパン 牛乳 白身魚の一口フライ 白菜スープ	牛乳,たら,卵,ベーコン	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほ うれんそう	スイートポテトパン,小麦粉,パン 粉,油,じゃがいも	610	24.9
20	ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ くだもの	牛乳,若どり,平天,高野豆腐,花か つお	さやいんげん,しょうが,干しい たけ,れんこん,ごぼう,こんにゃ く,にんじん,キャベツ,もやし,こ まつな,みかん	精白米,上白糖,ごま油,じゃがい も	628	22.9