

平成26年12月 小学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 寒さに負けない食事をしよう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 松風焼き 豆乳入りみそ汁	牛乳、絞豆腐、卵、まぐろ水煮、油あげ、豆乳、白みそ、中みそ	葉ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、しめじ、はくさい、だいこん	精白米、ごま油、いりごま、上白糖、じゃがいも	617	26.5
2	こめこパン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ 一口ゼリー	牛乳、わかさぎ、牛肉、荒挽ウインナー	キャベツ、マッシュルーム、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	米粉パン、でん粉、油、サラダ油、じゃがいも、マスカットゼリー	619	24.0
3	麦ごはん 牛乳 親子煮 酢のもの くだもの	牛乳、高野豆腐、若どり、卵、わかめ	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、もやし、みかん	精白米、麦、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖、上白糖	641	22.5
4	自由献立					
5	ごはん のり佃煮 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁	牛乳、のり佃煮、さわら、白みそ、中みそ、昆布	ゆず、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	精白米、サラダ油、上白糖、白玉餅	612	24.5
6	ごはん 牛乳 吉野煮 おひたし くだもの	牛乳、若どり、うずら卵、厚あげ	にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、もやし、こまつな、はくさい、みかん	精白米、くず粉、くず切り、上白糖、さといも	631	22.4
7	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳、豚肉	きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、高菜漬、しょうが、チンゲンサイ、ぶどう	中華めん、ごま油、上白糖、ローストアーモンド、さつまいも、油	653	22.3
8	自由献立					
9	ポテトサラダサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳、ロースハム、牛乳、ささみ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、みかん	米粉パン、マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、ポタージュ、杓打ゆめ	644	21.5
10	麦ごはん 牛乳 春巻 マーボーだいこん	牛乳、春巻、豚肉、赤みそ	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、だいこん	精白米、麦、油、でん粉、ごま油、黒砂糖	669	19.3
11	チキンライス 牛乳 白身魚のムニエル パスタスープ	牛乳、チキンライスの具、シルバー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	精白米、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、スパゲティ	654	25.4
12	いなかうどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳、ちくわ、豚肉、油あげ、いり黒大豆、かえりちりめん	にんじん、はくさい、ごぼう、生しいたけ、根深ねぎ、こんにゃく、なし	うどん、ごま油、でん粉、上白糖、いりごま	629	28.9
13	自由献立					
14	こめこパン 牛乳 ボルシチ はくさいサラダ	牛乳、牛肉	トマトケチャップ、かぶ、マッシュルーム、ブロッコリー、トマトピューレー、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、はくさい、レモ	米粉パン、じゃがいも、ハヤシルウサワークリーム、サラダ油、上白糖	656	22.8
15	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜のみそ汁	牛乳、若どり、赤みそ、中みそ、厚あげ	たまねぎ、くりかぼちゃ、しょうが、だいこん、れんこん、根深ねぎ、にんじん	精白米、胚芽ふりかけ、上白糖、サラダ油、でん粉、さといも	615	20.0
16	ごはん 牛乳 関東煮 はりはりづけ くだもの	牛乳、平天、がんもどき、牛肉、角切昆布	こんにゃく、だいこん、にんじん、花切だいこん、みつば、みかん	精白米、さといも、黒砂糖、サラダ油、上白糖、いりごま	639	21.9
17	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 さけの粒マスタード焼き ビーンズスープ	牛乳、さけ、ベーコン	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ	米粉パン、いちごミックスジャム、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいもミックス豆	610	28.6
18	ごはん 牛乳 酢豚 くらげのあえもの	牛乳、豚肉、うずら卵、茎わかめ、生くらげ	トマトケチャップ、チンゲンサイ、干しいたけ、キャベツ、たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんじん、だいこん	精白米、油、でん粉、上白糖、ごま油	625	21.6