

平成27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             |              |
|-----|---|---|---|--|-----------------|--------------|
|     |   | 主に体をつくる                                 | 主に体の調子を整える  | 主に熱や力のもとになる  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | 自由献立  |   |   |  |                 |              |
| 2   | ごはん<br>牛乳<br>いかのチリソース<br>春雨スープ                                | 牛乳, いか, ベーコン                            | にんにく, トマトケチャップ, しょうが, 根深ねぎ, もやし, たまねぎ, にんじん, 青にら, きくらげ                  | 精白米, 上白糖, ごま油, 油, でん粉<br>じゃがいも, 緑豆春雨                   | 612             | 21.9         |
| 3   | ごはん<br>牛乳<br>さんまの塩焼き<br>豆腐のみそ汁<br>くだもの                        | 牛乳, さんま, 豆腐, 中みそ, 赤みそ                   | にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ぶどう   | 精白米, サラダ油  | 631             | 22.8         |
| 4   | チャーシューめん<br>牛乳<br>栗蒸しまん                                       | 牛乳, 焼き豚, 豆乳                             | にんにく, しょうが, チンゲンサイ<br>きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん                       | 中華めん, ごま油, 栗, 米粉, ホット<br>ケーキ粉, 甘納豆                     | 686             | 22.5         |
| 5   | 自由献立  |   |   |  |                 |              |
| 6   | こめこパン<br>牛乳<br>牛肉と白いんげん豆のケチャップ<br>煮<br>ちりめんじゃこと大根のサラダ<br>くだもの | 牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ                         | にんじん, トマトケチャップ, にんにく, ピーマン, マッシュルーム,<br>トマト, たまねぎ, だいこん, キャベツ, みかん      | 米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, 白い<br>んげん豆, じゃがいも, 上白糖, い<br>りごま, ごま油 | 647             | 24.4         |
| 7   | ちらしずし<br>牛乳<br>えびの天ぷら<br>すまし汁                                 | 牛乳, あなご, 牛乳, むきえび, 卵,<br>昆布, かまぼこ       | れんこん, 干しいたけ, さやいん<br>げん, にんじん, かんぴょう, ちら<br>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<br>いも                            | 616             | 23.6         |
| 8   | ごはん<br>牛乳<br>うま煮<br>おかかあえ                                     | 牛乳, 平天, うずら卵, 若どり, 高野<br>豆腐, 青大豆, 花かつお  | 干しいたけ, れんこん, ごぼう,<br>にんじん, こんにやく, キャベツ,<br>こまつな, もやし                    | 精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが<br>いも, 上白糖                         | 627             | 24.6         |
| 9   | こめこパン<br>ブルーベリージャム<br>牛乳<br>豚肉のバーベキューソースかけ<br>豆乳スープ           | 牛乳, 中みそ, 豚肉, 豆乳                         | アップルソース, しょうが, にんに<br>く, たまねぎ, チンゲンサイ, はく<br>さい, にんじん                   | 米粉パン, ブルーベリージャム, 上<br>白糖, サラダ油, じゃがいも                  | 673             | 26.0         |
| 10  | 自由献立  |   |   |  |                 |              |
| 11  | 胚芽パン<br>牛乳<br>さけのフライ<br>野菜のスープ煮                               | 牛乳, 卵, さけ, 荒挽ウインナー                      | しめじ, たまねぎ, にんじん, キャ<br>ベツ, こまつな   | 胚芽パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃ<br>がいも                           | 631             | 28.6         |
| 12  | 麦ごはん<br>牛乳<br>大豆のいそ煮<br>もやしのあえもの<br>くだもの                      | 牛乳, 大豆, 油あげ, 牛肉, 干ひじ<br>き, 茎わかめ         | にんじん, さやいんげん, こんにやく,<br>ごぼう, 干しいたけ, もやし,<br>みかん                         | 麦, 精白米, サラダ油, じゃがいも,<br>黒砂糖, 上白糖, ごま油, いりごま            | 631             | 22.5         |
| 13  | ごはん<br>牛乳<br>若どりの金山寺みそ焼き<br>かきたま汁                             | 牛乳, 若どり, 金山寺みそ, 豆腐,<br>卵, 昆布            | しょうが, たまねぎ, にんじん, 青<br>にら   | 精白米, サラダ油, じゃがいも, で<br>ん粉                              | 619             | 24.6         |
| 14  | きのこスパゲティ<br>牛乳<br>フレンチサラダ                                     | 牛乳, いか, ベーコン, 牛乳                        | たまねぎ, にんじん, しめじ, エリ<br>ンギ, マッシュルーム, とうもろこ<br>し, パセリ, キャベツ               | ソフトめん, ホワイトルウ, 生ク<br>リーム, サラダ油, じゃがいも, 上<br>白糖         | 613             | 22.2         |
| 15  | ごはん<br>牛乳<br>ままかりの三杯酢<br>うの花いり<br>赤だし                         | 牛乳, ままかり, 油あげ, おから, ち<br>くわ, 赤みそ, 赤だしみそ | にんじん, 葉ねぎ, こんにやく, た<br>まねぎ, だいこん, なめこ, みつば                              | 精白米, 油, 上白糖, でん粉, サラダ<br>油, じゃがいも, 白玉麩                 | 615             | 21.5         |
| 16  | 自由献立  |   |   |  |                 |              |
| 17  | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>華風あえ                                  | 牛乳, 豚肉, えび, 厚あげ                         | にんにく, たけのこ, たまねぎ, 干<br>しいたけ, チンゲンサイ, しょう<br>が, にんじん, もやし, だいこん,<br>きゅうり | 精白米, じゃがいも, ごま油, 黒砂<br>糖, でん粉, 上白糖                     | 610             | 23.3         |
| 18  | 麦ごはん<br>牛乳<br>さわらの照り焼き<br>きのこけんちん汁<br>くだもの                    | 牛乳, さわら, 絞り豆腐, ちくわ                      | にんじん, だいこん, ごぼう, 生し<br>いたけ, しめじ, 根深ねぎ, みかん                              | 麦, 精白米, サラダ油, 上白糖, ごま<br>油, さといも                       | 634             | 26.5         |
| 19  | みそうどん<br>牛乳<br>ふかしもち  | 牛乳, 中みそ, 赤みそ, 昆布, 油あ<br>げ, 若どり,         | 葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ,<br>ごぼう, にんじん, こんにやく                                   | うどん, さつまいも   | 655             | 20.8         |
| 20  | 自由献立  |   |   |  |                 |              |
| 21  | ツナサンド<br>牛乳<br>チーズスープ<br>くだもの                                 | 牛乳, まぐろ水煮, ベーコン, 卵,<br>粉チーズ             | キャベツ, にんじん, たまねぎ, こ<br>まつな, みかん   | 米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも<br>パン粉                              | 641             | 25.4         |
| 22  | ごはん<br>牛乳<br>すき焼き<br>ゆかりあえ<br>くだもの                            | 牛乳, 牛肉, 焼き豆腐                            | にんじん, ごぼう, たまねぎ, こんに<br>やく, 根深ねぎ, はくさい, キャ<br>ベツ, ゆかり, なし               | 精白米, サラダ油, じゃがいも, 強<br>力麩, 黒砂糖                         | 644             | 22.8         |