

平成28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	
		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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	ごはん 牛乳 あじの香味焼き みそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 赤みそ, 中みそ, わかめ, 厚あげ	しょうが, 根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, 冷凍ピーチ	精白米, サラダ油, じゃがいも	614	26.4
3	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 冬瓜スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐, 焼き豚	しょうが, にんにく, 青にら, たけのこ, たまねぎ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, にんじん, とうがん, 冷凍みかん	精白米, 上白糖, ごま油, いらりごま, サラダ油, じゃがいも	611	21.9
4	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス ヨーグルト	牛乳, えび, いか, ヨーグルト	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, トマト, トマト, エリンギ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, にがうり	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, じゃがいも, 油, でん粉	677	25.2
5	自由献立					
6	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コンスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり	かぼちゃ, パセリ, なす, たまねぎ, にんじん, こまつな, とうもろこし, とうもろこし, キャベツ	黒糖パン, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	621	23.1
7	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, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, なし	精白米, いらりごま, 上白糖, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	650	22.6
8	麦ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ もずくスープ	牛乳, シルパー, もずく, 豆腐	根深ねぎ, しょうが, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, でん粉, 上白糖, 油, じゃがいも, ごま油	629	23.6
9	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳, 油あげ, 若どり, 昆布, きな粉	にんじん, 葉ねぎ, 生しいたけ, たまねぎ, ごぼう, ぶどう	うどん, 白玉だんご, 上白糖	647	21.5
10	自由献立					
11	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 さけのエスカベッシュ 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, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんにく, パセリ, 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, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, オリーブオイル, スパゲティ	667	29.7
12	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ ミニトマト	牛乳, テンペ, 牛肉	にんじん, トマトケチャップ, にんにく, ピーマン, 干しぶどう, たまねぎ, キャベツ, 冬瓜シロップ漬, きゅうり, ミニトマト	精白米, パン粉, サラダ油, 上白糖	641	22.2
13	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉	たけのこ, しょうが, こまつな, ごぼう, たまねぎ, にんじん, きくらげ, キャベツ, たくあん, なし	精白米, ごま油, 上白糖, いらりごま	622	21.1
14	ウインナーサンド 牛乳 豆乳スープ	牛乳, 荒挽ウインナー, 豆乳	キャベツ, トマトケチャップ, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし, たまねぎ, にんじん	米粉パン, サラダ油, じゃがいも	628	25.2
15	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 五目酢きんぴら	牛乳, 金山寺みそ, 若どり, 油あげ	しょうが, たけのこ, さやいんげん, ごぼう, にんじん, こんにゃく	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	648	23.6
16	自由献立					
17	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳, いわし, 赤みそ, 油あげ, 中みそ	しめじ, 青にら, なす, たまねぎ, にんじん	精白米, 黒砂糖, でん粉, 油, じゃがいも	643	23.3
18	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳, 大豆, 豚肉, 若どり	しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, かぼちゃ, ぶどう	精白米, いらりごま, 上白糖, サラダ油, 黒砂糖, 小豆, 白玉餅	646	22.7
19	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, いらり大豆, えび唐揚げ	にんじん, きくらげ, とうもろこし, きゅうり, もやし, 冷凍みかん	中華めん, さつまいも, 上白糖, 油	649	25.7
20	自由献立					
21	こめこパン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 野菜ソテー	牛乳, さわら	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, エリンギ, キャベツ, にんじん, 赤ピーマン	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	639	28.0
22	麦ごはん 牛乳 含め煮 ごま酢あえ	牛乳, 青大豆, 高野豆腐, 若どり	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ, キャベツ, もやし	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いらりごま	610	21.0