

平成28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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 いかのチリソース 汁ビーフン	牛乳, いか, 豆腐, ベーコン	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, トマトケチャップ, チンゲンサイ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	精白米, 上白糖, ごま油, 油, でん粉 ビーフン	618	22.7
2	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉, わかめ, ちりめんじゃこ, 茎わかめ	たまねぎ, トマトピューレー, トマトケチャップ, マッシュルーム, にんじん, さやいんげん, もやし, キャベツ	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 白いんげん豆, ごま油, 上白糖	614	25.9
3	自由献立					
4	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 さけのムニエル ごぼうサラダ	牛乳, さけ, 青大豆	きゅうり, ごぼう, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, サラダ油 小麦粉, ごま油, 上白糖, じゃがいも, いりごま, ねりごま	642	28.4
5	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 卵	たけのこ, ピーマン, チンゲンサイ とうもろこし, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, みかん	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, じゃがいも	621	25.1
6	ごはん 牛乳 若どりの照り煮 切干大根のみそ汁	牛乳, 若どり, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	えのきたけ, こまつな, たまねぎ, にんじん, 切干しいごん	精白米, 上白糖, 油, でん粉, じゃがいも	661	22.8
7	カレーめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの	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, とうもろこし, きゅうり キャベツ, ぶどう	ソフトめん, カレールウ, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	651	21.9
8	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳, さんま, 絞豆腐, ちくわ	根深ねぎ, しめじ, 生しいたけ, だ いごん, にんじん, ごぼう, みかん	精白米, サラダ油, ごま油, さといも	644	23.3
9	自由献立					
10	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 おひたし	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉	さやいんげん, ごぼう, こんにやく にんじん, 干しいたけ, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラ ダ油, 上白糖	614	22.6
11	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, 油あげ, ちくわ, お から, 赤だしみそ, 赤みそ	こんにやく, にんじん, 葉ねぎ, た まねぎ, みつば, だご, なめこ	精白米, でん粉, 油, 上白糖, サラダ 油, じゃがいも, 白玉麩	615	21.5
12	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, いか, えび, 豚肉, 豆乳	にんにく, チンゲンサイ, もやし, しょうが, ほうさい, たまねぎ, に んじん, きくらげ	中華めん, ごま油, 米粉, ホット ケーキ粉, 栗	622	24.5
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 豚肉の香草焼き 野菜のスープ煮	牛乳, 豚肉	しめじ, キャベツ, たまねぎ, にん じん, こまつな	レーズンパン, サラダ油, パン粉, 香草ミックス, じゃがいも	657	24.7
15	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	根深ねぎ, ほうさい, こんにやく, たまねぎ, ごぼう, にんじん, キャ ベツ, ゆかり, なし	精白米, 麦, サラダ油, 黒砂糖, 強力 麩, じゃがいも	663	23.2
16	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, むきえび, 卵, 昆布, かまぼこ	れんこん, かんぴょう, にんじん, ちらしずしの具, 干しいたけ, さ やいんげん, たまねぎ, みつば	精白米, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃが いも	616	23.6
17	みそうどん 牛乳 ふかしもち	牛乳, 赤みそ, 平天, 豚肉, 中みそ	しめじ, 葉ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにやく	うどん, さつまいも	636	21.1
18	自由献立					
19	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, ささみ	ほうれんそう, マッシュルーム, と うもろこし, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, ホワイトルウ, さつまい も, バター, 上白糖, サラダ油, ミッ クス豆	627	22.9
20	麦ごはん 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	牛乳, 干あみ, ちりめんじゃこ, 豚 肉, 押し豆腐, 赤みそ	たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ チンゲンサイ, にんにく, しょう が, にんじん, なし	精白米, 麦, いりごま, 上白糖, でん 粉, 黒砂糖, ごま油	651	27.8
21	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き のっぺい	牛乳, 青のり粉, さわら, 厚あげ, 若 どり	しめじ, さやいんげん, ごぼう, だ いごん, にんじん, こんにやく	精白米, サラダ油, でん粉, 上白糖, ごま油, さといも	623	26.9