

平成30年1月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ 七草入りごまあえ ぜんざい	牛乳, 若どり	だいこん, すずしろ, はくさい, にんじん, ほうれんそう, すずな	米粉パン, 油, でん粉, 上白糖, いらごま, 小豆, 白玉餅, 黒砂糖	669	26.7
4	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます 昆布巻き	牛乳, ぶり, 油あげ, 昆布巻	ごぼう, れんこん, たけのこ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	精白米, 上白糖, サラダ油	657	25.6
5	あなごめし 牛乳 けんちん汁 くだもの	牛乳, 卵, あなご, 絞豆腐	ごぼう, みつば, にんじん, 葉ねぎ, だいこん, こんにゃく, ぼんかん	精白米, 上白糖, ごま油, さといも	639	24.2
6	ハッシュドビーフめん 牛乳 白菜サラダ	牛乳, 粉チーズ, 牛肉	トマトケチャップ, にんにく, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, レモン, はくさい, ブロッコリー	ソフトめん, じゃがいも, サラダ油, ハヤシルウ, 上白糖	650	25.3
7	ごはん 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 韓国味付けのり, さわら, 赤みそ, 中みそ, 押し豆腐, 豚肉	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, はくさい, 白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, しめじ, 青にら	精白米, ごま油, いらごま, じゃがいも	628	27.8
8	自由献立					
9	麦ごはん 牛乳 煮しめ 水菜の即席づけ	牛乳, 結び昆布, 高野豆腐, ちくわ, 若どり	さやいんげん, こんにゃく, 干ししいたけ, ごぼう, にんじん, れんこん, たくあん, みずな, はくさい	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, さといも, いらごま	619	22.3
10	ごはん 牛乳 あじのおろしあんかけ 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 豆乳, 白みそ, 中みそ, 厚あげ	だいこん, たまねぎ, しゅんぎく, はくさい, にんじん, しめじ, ぼんかん	精白米, 油, でん粉, 上白糖, じゃがいも	632	25.1
11	カうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 昆布, 餅しのだ, かまぼこ, 若どり	えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, ほうれんそう	うどん, 上白糖, ローストアーモンド	622	22.5
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 ムサカ 白いんげん豆のスープ	牛乳, ヨーグルト, 卵, 豚肉, ベーコン	パセリ, トマトピューレー, マッシュルーム, たまねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ	レーズンパン, 上白糖, オリーブオイル, じゃがいも, 白いんげん豆	625	25.8
14	ごはん 牛乳 すきやき 小魚のごまがらめ くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, かえりちりめん	根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, りんご	精白米, サラダ油, 強力麩, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖, いらごま	680	27.3
15	麦ごはん 牛乳 めざし 切り干し大根の煮もの すいとん	牛乳, 真いわし丸干し, 油あげ, 若どり	にんじん, 切干しだいこん, 干ししいたけ, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, さといも, 小麦粉	632	22.8
16	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳, いか, えび, ほたて小柱, ぎょうざ	たまねぎ, もやし, しょうが, にんじん, はくさい, たけのこ, チンゲンサイ, にんにく, いよかん	中華めん, でん粉, ごま油, 油	616	27.8
17	自由献立					