

平成30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	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛乳, テンペ, 牛肉	トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, 干しぶどう, にんじん, ピーマン, キャベツ, 冬瓜シロップ漬	精白米, サラダ油, パン粉, 上白糖	640	22.0
2	サラダ中華めん 牛乳 お好みえびポテト	牛乳, まぐろ水煮, えび唐揚げ	もやし, きゅうり, とうもろこし, きくらげ, にんじん	中華めん, 上白糖, さつまいも, 油	636	27.3
3	ごはん, 牛乳 すき焼き 小魚のごまがらめ くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉, かえりちりめん	こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ, はくさい, なし	精白米, サラダ油, 強力麩, じゃがいも, 黒砂糖, いらごま, 上白糖	671	27.7
4	自由献立					
5	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 切り干し大根のみそ汁	牛乳, さんま, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	にんじん, たまねぎ, はくさい, 切干しだいこん, こまつな	精白米, 麦, サラダ油, じゃがいも	658	22.9
6	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	ピーマン, たけのこ, とうもろこし にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, 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	618	25.1
7	こめこパン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, ささみ	マッシュルーム, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ぶどう	米粉パン, ホワイトルウ, バター, さつまいも, 上白糖, ミックス豆, サラダ油	632	25.5
8	自由献立					
9	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 あじのムニエル ごぼうサラダ	牛乳, あじ, 青大豆	きゅうり, にんじん, ごぼう	米粉パン, ブルベリジャム, 小麦粉, サラダ油, ねりごま, 上白糖, いらごま, じゃがいも, ごま油	641	29.3
10	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, ちりめんじゃこ, 干あみ, 押し豆腐, 赤みそ, 豚肉	たまねぎ, にんにく, チンゲンサイ 干しいたけ, たけのこ, にんじん, しょうが, なし	精白米, いらごま, 上白糖, でん粉, 黒砂糖, ごま油	632	27.4
11	ちらしずし 牛乳 えびの天ぷら すまし汁	牛乳, あなご, 卵, むきえび, かまぼこ, 昆布	ちらしずしの具, れんこん, さやいんげん, 干しいたけ, かんぴょう にんじん, みつば, たまねぎ	精白米, 上白糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	610	23.1
12	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, いか, 豚肉	しょうが, にんにく, きくらげ, もやし, はくさい, にんじん, 根深ねぎ, たまねぎ	中華めん, ごま油, 粟, 米粉, ホットケーキ粉	636	25.1
13	自由献立					
14	こめこパン 牛乳 若どりのパーベキューソースかけ 豆乳スープ	牛乳, 中みそ, 若どり, 豆乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, アップルソース, チンゲンサイ, はくさい, にんじん	米粉パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	623	27.4
15	ごはん, 牛乳 大豆のいそ煮 おかかあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 干ひじき, 平天, 大豆, 花かつお	干しいたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, もやし キャベツ, こまつな, みかん	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	628	23.4
16	麦ごはん, 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, おから, ちくわ, 赤だしみそ, 赤みそ	葉ねぎ, にんじん, こんにゃく, みつば, なめこ, たまねぎ, だいこん	精白米, 麦, 上白糖, でん粉, 油, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	632	21.8
17	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, <u>大豆</u> , 粉チーズ, 豚肉, 青大豆	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんにく, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, ハヤシルウ, 上白糖	657	30.0
18	ごはん, 牛乳 さわらの照り焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳, さわら, 厚あげ, 若どり	葉ねぎ, ごぼう, だいこん, たまねぎ, にんじん, みかん	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉, ごま油, さといも	627	25.6
19	自由献立					
20	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳, 牛肉, 赤みそ, わかめ	チンゲンサイ, にんじん, もやし, しょうが, 根深ねぎ, キャベツ, たまねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも	618	21.4
21	ごはん 牛乳 さけの香味揚げ 含め煮	牛乳, さけ, 高野豆腐, がんもどき	にんにく, しょうが, ごぼう, だいこん, さやいんげん, 干しいたけ にんじん	精白米, 油, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	644	26.5
22	いなかうどん 牛乳 ふかしいも	牛乳, 豚肉, 油あげ, ちくわ	葉ねぎ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, はくさい, しめじ	うどん, でん粉, ごま油, さといも, さつまいも	655	23.2
23	自由献立					

※No. 17の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。  
 (No. 17 テンペ大豆、659Kcal→657Kcal)