

2019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	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	きくらげ, とうもろこし, きゅうりにんじん, もやし	中華めん, 上白糖, 油, さつまいも	637	27.3
2	ごはん, 牛乳 いりどうふ, ごまあえ	牛乳, 高野豆腐, 絞豆腐, 若どり	こまつな, たけのこ, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがいも, いりごま	616	23.6
3	バターロールパン, 牛乳 さけのムニエル 野菜のスープ煮	牛乳, さけ, 荒挽ウインナー	キャベツ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, パセリ	バターロールパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	658	29.7
4	ごはん, 牛乳 すき焼き, ゆかりあえ くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	ごぼう, にんじん, 根深ねぎ, はくさい, こんにゃく, たまねぎ, キャベツ, ゆかり, なし	精白米, 黒砂糖, サラダ油, 強力麵, じゃがいも	641	22.6
5	ごはん, 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 卵	ピーマン, たけのこ, とうもろこし, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, じゃがいも, フルーツ杏仁風プリン	653	25.0
6	カレーめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの	牛乳, 若どり	アップルソース, にんにく, トマト, ケチャップ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ, ぶどう	ソフトめん, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	653	24.4
7	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, かまぼこ	れんこん, さやいんげん, かんぴょう, にんじん, 干しいたけ, ちらしずしの具, みつば, たまねぎ	精白米, 上白糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	626	23.6
8	こめこパン, ブルーベリージャム 牛乳 ささみの香草焼き ごぼうサラダ	牛乳, ささみ	きゅうり, えだまめ, ごぼう, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, パン粉, サラダ油, 香草ミックス, 上白糖, ごま油, ねりごま, じゃがいも, いりごま	641	29.4
9	麦ごはん, 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	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ, もやし, チンゲンサイ, キャベツ	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	632	22.5
10	ごはん, 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のみそ汁	牛乳, シルバー, 赤みそ, 中みそ, 厚あげ	根深ねぎ, 切干しいたけ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こまつな	精白米, でん粉, 上白糖, 油, じゃがいも	623	22.5
11	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, 若どり	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	米粉パン, ホワイトルウ, さつまいも, サラダ油, ミックス豆, 上白糖	635	24.0
12	ごはん, 牛乳 さわらの香り焼き, いももち汁 くだもの	牛乳, 青のり粉, さわら, 油あげ	はくさい, しめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, 葉ねぎ, みかん	精白米, サラダ油, いももち	644	24.8
13	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, まぐろ水煮, 卵, ベーコン, 粉チーズ	キャベツ, パセリ, たまねぎ, にんじん	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, パン粉, じゃがいも	626	26.9
14	ごはん, 手作り干しあみふりかけ 牛乳 マーボーはるさめ くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干あみ, 厚あげ, 豚肉, 赤みそ	きくらげ, しょうが, チンゲンサイ, にんにく, たけのこ, たまねぎ, にんじん, なし	精白米, 上白糖, いりごま, でん粉, 黒砂糖, ごま油, 緑豆春雨	648	24.6
15	ごはん, 牛乳 うま煮 もやしのあえもの	牛乳, うずら卵, 高野豆腐, 牛肉	干しいたけ, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, こまつな, もやし	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, いりごま	628	23.7
16	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	牛乳, いか, 焼き豚, 豆乳	しょうが, にんにく, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ	中華めん, ごま油, 栗, ホットケーキ粉, 米粉	657	25.1
17	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, ちくわ, 油あげ, おから, 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, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	636	23.8
18	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, 茎わかめ, わかめ	トマト, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, 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, 上白糖, ごま油	617	26.3
19	麦ごはん, 牛乳 あじの南部焼き きのこけんちん汁 くだもの	牛乳, あじ, 絞豆腐, 油あげ	しめじ, 根深ねぎ, 生しいたけ, ごぼう, だいこん, にんじん, みかん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, いりごま, ごま油, さといも	627	27.1
20	ごはん, ふりかけ, 牛乳 ちくわの変わり揚げ 青のり粉, 卵, ちくわ, 干ひじき, ちりめんじゃこ	牛乳, 大豆ふりかけ, ほしむきえび, 青のり粉, 卵, ちくわ, 干ひじき, ちりめんじゃこ	もやし, こまつな, にんじん	精白米, 油, でん粉, 小麦粉, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油	633	23.5
21	みそうどん 牛乳 ふかしいも	牛乳, 中みそ, 赤みそ, 昆布, 油あげ, 豚肉	こんにゃく, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, ごぼう	うどん, さつまいも	676	23.4
22	ごはん, 牛乳 さんまの塩焼き のっぺい	牛乳, さんま, 平天, 若どり	さやいんげん, しめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく	精白米, サラダ油, ごま油, でん粉, 上白糖, さといも	642	23.4
23	こめこパン, 牛乳 白身魚のマリネ パスタスープ ドリンクヨーグルト	牛乳, ホキ, ベーコン, ドリンクヨーグルト	レモン果汁, ピーマン, たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん	米粉パン, 上白糖, 油, でん粉, じゃがいも, サラダ油, マカロニ	656	30.1