

平成21年 4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	黒糖パン 牛乳 八宝菜 蒸ししゅうまい くだもの	牛乳,うずら卵,えび,いか,豚肉, しゅうまい	もやし,しょうが,きくらげ,はく さい,たまねぎ,にんじん,チンゲ ンサイ,美生柑	黒糖パン,でん粉,ごま油	613	28.1
2	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛肉,牛乳,	トマトケチャップ,アップルソー ス,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ	カレールウ,サラダ油,精白米, じゃがいも,麦,さとう,とうもろ こし	646	19.7
3	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁	牛乳,若どり,赤みそ,中みそ,わか め,油あげ	しょうが,さやいんげん,ごぼう, こんにゃく,生しいたけ,青にら, たまねぎ,にんじん	精白米,黒砂糖,いりごま,サラダ 油,おつゆ麩,じゃがいも	633	23.7
4	しょうゆラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん	焼き豚,豚肉,牛乳,	しょうが,しなちく,葉ねぎ,にん じん,たまねぎ,キャベツ,もやし, にんにく,ドライブルーベリー,ク リスタルアップル,ドライパイ	ごま油,とうもろこし,中華めん, ホットケーキ粉	631	25.7
5	たけのごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ すまし汁	牛乳,シルバー,ゆば,豆腐,かまぼ こ,わかめ	たけのご御飯,えのきだけ,たまね ぎ,にんじん,みつば	精白米,でん粉,さとう,サラダ油, 小麦粉,じゃがいも	612	27.8
6	自由献立				0	0.0
7	ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ くだもの	牛乳,高野豆腐,卵,若どり,白みそ いか	さやえんどう,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,たけのこ,さんしょ う,デコボン	精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃが いも,さとう	638	25.3
8	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,押し豆腐,赤みそ,莖わ かめ,生くらげ	なす,たまねぎ,にんじん,しょう が,にんにく,チンゲンサイ,干し しいたけ,だいこん	精白米,麦,でん粉,黒砂糖,ごま油 さとう,フルーツ杏仁	613	22.2
9	かやくうどん 牛乳 和風サラダ くだもの	油あげ,若どり,牛乳,ちりめん じゃこ	えのきだけ,ほんしめじ,はくさい たまねぎ,根深ねぎ,にんじん, キャベツ,あまなつかん	生麩,うどん,さとう,じゃがいも, サラダ油	615	24.3
10	自由献立				0	0.0
11	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ミニトマト	まぐる水煮,牛乳,ベーコン	キャベツ,こまつな,にんじん,た まねぎ,ミニトマト	マヨネーズ,コッペパン,とうもろ こし,じゃがいも,マカロニ	613	25.5
12	赤飯 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの	牛乳,むきえび,牛肉,かまぼこ	さやえんどう,たけのこ,たまねぎ にんじん,ごぼう,いちご	赤飯,油,小麦粉,でん粉,さとう, サラダ油,じゃがいも	623	24.7
13	ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 白玉汁	牛乳,さわら,白みそ,わかめ	菜の花ふりかけ,さんしょう,葉ね ぎ,えのきだけ,たまねぎ,にんじ ん	精白米,さとう,サラダ油,白玉餅	631	24.7
14	パン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド ミニトマト	牛乳,荒挽ウインナー,豚肉,かえ りちりめん	たまねぎ,トマトピューレー,マッ シュルーム,にんじん,さやいんげ ん,トマトケチャップ,ミニトマト	コッペパン,黒砂糖,サラダ油, じゃがいも,白いんげん豆,ロース トアーモンド,さとう	624	28.9
15	自由献立				0	0.0
16	パン りんごジャム 牛乳 すごもり卵 コーンスープ	牛乳,卵,ベーコン,ささみ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,パ セリ	コッペパン,りんごジャム,じゃが いも,とうもろこし,	618	26.6
17	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワンタンスープ	牛乳,牛肉,ベーコン	エリンギ,ピーマン,干しいたけ 青にら,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ	精白米,さとう,ごま油,じゃがい も,ワンタン皮	614	21.8
18	かきあげ丼 牛乳 おかかあえ	卵,テンペ,いか,おきあみ,牛乳, 花かつお	ごぼう,たまねぎ,にんじん,こま つな,もやし,キャベツ	さとう,油,小麦粉,精白米,さつま いも,でん粉	619	22.1