

平成22年 3月小学校基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃこ豆 くだもの	牛乳,豚肉,いか,えび,うすら卵, いり黒大豆,かえりちりめん	たまねぎ,たけのこ,しょうが,チ ンゲンサイ,にんじん,きくらげ, もやし,はくさい,りんご	精白米,ごま油,でん粉,さとう	624	28.8
2	パン 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ 白いんげん豆のシチュー くだもの	牛乳,わかさぎ,若どり	にんじん,ブロッコリー,たまねぎ キャベツ,清見オレンジ	コッペパン,でん粉,油,じゃがい も,生クリーム,サラダ油,白いん げん豆,杓付粉	617	25.7
3	麦ごはん 小女子の佃煮 牛乳 つま煮 菜の花あえ	小女子佃煮,牛乳,かまぼこ,牛肉, 花かつお	干しいたけ,さやいんげん,たけ のこ,れんこん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,菜の花,キャベツ	麦,精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃ がいも,とうもろこし,さとう	627	23.5
4	自由献立					
5	手巻きずし 牛乳 赤だし	いか,手巻きのみ,チキンウイナー, 牛乳,赤だしみそ,赤みそ,豆腐,油 あげ,わかめ	ちらしずし,たくあん,キャベツ, にんじん,たまねぎ,みつば,だい ごん	油,でん粉,精白米,おつゆ麩,じゃ がいも	640	25.0
6	ごはん 牛乳 含め煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳,高野豆腐,平天,若どり,茎わ かめ	こんにゃく,にんじん,ごぼう,干 しいたけ,さやいんげん,もやし キャベツ,ネーブル	精白米,じゃがいも,サラダ油,黒 砂糖,いりごま,さとう	618	23.1
7	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中みそ,豚肉,牛乳,干あみ,いか, 卵	にんじん,しょうが,にんにく,チ ンゲンサイ,根深ねぎ,しなちく, もやし,白菜キムチ,たまねぎ,青 にら	ごま油,中華めん,小麦粉,じゃが いも,サラダ油	644	28.5
8	自由献立					
9	レーズンパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	牛乳,若どり	パセリ,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム,キャベツ,きゅうり	レーズンパン,ポターージュ,杓付粉 サラダ油,とうもろこし,じゃがい も,さとう,カラマカロニ	638	22.7
10	赤飯 牛乳 きんめだいの塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳,きんめだい,平天,油あげ	だいごん,こんにゃく,にんじん, ごぼう,葉ねぎ,いちご	赤飯,サラダ油,さといも,ごま油, でん粉	625	26.4
11	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢いため もずくスープ くだもの	牛乳,豚肉,豆腐,ベーコン,卵,も ずく	もやし,たけのこ,きくらげ,チ ンゲンサイ,しょうが,にんじん,青 にら,たまねぎ,ネーブル	精白米,ごま油,さとう,でん粉, じゃがいも	621	24.1
12	みそうどん 牛乳 おかかあえ くだもの	若どり,赤みそ,油あげ,中みそ,牛 乳,花かつお	にんじん,干しいたけ,ごぼう, たまねぎ,根深ねぎ,こんにゃく, こまつな,キャベツ,もやし,はっ さく	うどん,でん粉,さとう	615	24.5
13	自由献立					
14	パン ブルーベリージャム 牛乳 まぐろのオーロラソースあえ コーンスープ	牛乳,まぐろ,白みそ	たまねぎ,パセリ,トマトケチャッ プ,にんじん,マッシュルーム,こ まつな	コッペパン,ブルーベリージャム,さとう サラダ油,でん粉,油,じゃがいも とうもろこし	669	31.1
15	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 五目豆 酢のもの	牛乳,大豆,牛肉,高野豆腐,角切昆 布,干あみ	野菜ふりかけ,こんにゃく,にんじ ん,ごぼう,さやいんげん,キャベ ツ,もやし	精白米,麦,じゃがいも,サラダ油, 黒砂糖,さとう	650	25.7
16	そばろごはん 牛乳 梅麩のすまし汁 くだもの	大豆挽肉,若どり,牛乳,かまぼこ	しょうが,にんじん,干しいたけ たまねぎ,さやいんげん,えのきだ け,みつば,はっさく	いりごま,サラダ油,精白米,さと う,じゃがいも,生麩	620	23.4
17	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	まぐろ水煮,牛乳,ベーコン,チー ズパウダー,卵	キャベツ,たまねぎ,こまつな,に んじん,清見オレンジ	マヨネーズ,コッペパン,じゃがい も,パン粉,とうもろこし	626	27.3
18	ごはん 牛乳 さばの野菜あんかけ みそ汁	牛乳,さば,中みそ,赤みそ,わかめ 油あげ,豆腐	しょうが,えのきだけ,にんじん, たまねぎ,だいごん,葉ねぎ	精白米,油,でん粉,さとう,じゃが いも	667	25.7
19	自由献立					
20	ごはん 牛乳 手羽元のさっぱり煮 じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳,若どり,平天	にんにく,しょうが,にんじん, ピーマン,たけのこ,こんにゃく, ごぼう,清見オレンジ	精白米,黒砂糖,さとう,じゃがい も,ごま油,いりごま	624	22.3