

平成22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	こめこパン 牛乳 揚げぎょうざ いためビーフン くだもの	牛乳,ぎょうざ,豚肉,えび	きくらげ,にんじん,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ,キャベツ,デコボン	米粉パン,油,ビーフン,ごま油	614	23.4
2	親子丼 牛乳 ごま酢あえ くだもの	卵,若どり,高野豆腐,牛乳,荳わかめ	生しいたけ,たまねぎ,葉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,美生柑	サラダ油,さとう,麦,精白米,いりごま	618	22.8
3	ごはん 牛乳 さけの風味焼き 五目いため ミニトマト	牛乳,さけ,平天	レモン,こんにやく,さやいんげん,たけのこ,ごぼう,にんじん,ほんしめじ,ミニトマト	精白米,サラダ油,ごま油,いりごま,じゃがいも,さとう	644	25.0
4	みそラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん	豚肉,焼き豚,中みそ,牛乳,	葉ねぎ,キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,きくらげ,ドライブルーベリー,ドライパイン,クリスタルアップル	とうもろこし,中華めん,ごま油,ホットケーキ粉	644	25.3
5	自由献立				0	0.0
6	ミートサンド 牛乳 マカロニスープ	大豆,牛肉,牛乳,ベーコン	ピーマン,たまねぎ,トマト,ケチャップ,にんじん,こまつな,キャベツ	パン粉,米粉パン,サラダ油,じゃがいも,マカロニ	635	26.2
7	ごはん のり佃煮 牛乳 ホキの天ぷら 若竹汁 くだもの	のり佃煮,牛乳,卵,ホキ,豆腐,わかめ	さやえんどう,にんじん,えのきだけ,たけのこ,たまねぎ,美生柑	精白米,小麦粉,でん粉,油,じゃがいも,生麩	613	24.7
8	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ 杏仁豆腐	牛乳,赤みそ,押し豆腐,豚肉,生くらげ,荳わかめ	チンゲンサイ,にんにく,干しいたけ,なす,たまねぎ,にんじん,しょうが,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	649	22.9
9	わかめうどん 牛乳 お好み豆 くだもの	若どり,カットわかめ,油あげ,牛乳,いり黒大豆,かえりちりめん	たまねぎ,葉ねぎ,えのきだけ,にんじん,あまなつかん	うどん,油,さとう,さつまいも	663	24.6
10	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛肉,牛乳,チーズ	アップルソース,たまねぎ,トマト,ケチャップ,にんにく,にんじん,グリーンアスパラガス,キャベツ	カレールウ,精白米,じゃがいも,カレー粉,サラダ油,さとう	624	19.1
11	自由献立					
12	赤飯 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き 春野菜の煮物 くだもの	牛乳,白みそ,さわら,牛肉	さんしょう,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ごぼう,さやえんどう,いちご	赤飯,サラダ油,さとう,じゃがいも	654	27.5
13	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁 くだもの	牛乳,若どり,中みそ,わかめ,赤みそ,油あげ	こんにやく,ごぼう,さやいんげん,しょうが,生しいたけ,葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,あまなつかん	精白米,サラダ油,いりごま,黒砂糖,じゃがいも,おつゆ麩	641	23.3
14	こめこパン いちごジャム 牛乳 えびのチリソース 中華炒め	牛乳,えび	トマト,ケチャップ,にんにく,根深ねぎ,しょうが,もやし,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,きくらげ,チンゲンサイ,にんじん	米粉パン,いちごジャム,ごま油,さとう,油,でん粉,じゃがいも	642	27.6
15	自由献立					
16	こめこパン 牛乳 手羽元のさっぱり煮 コーンポタージュ くだもの	牛乳,若どり,	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ,美生柑	米粉パン,黒砂糖,じゃがいも,とうもろこし,初什炊,ポタージュ,とうもろこし	640	27.7
17	ごはん 牛乳 あじの南部焼き 沢煮椀 ミニトマト	牛乳,あじ,豚肉,豆腐,油あげ	みつば,干しいたけ,根深ねぎ,たまねぎ,ごぼう,たけのこ,にんじん,ミニトマト	精白米,サラダ油,いりごま,さとう,ごま油	608	28.9
18	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ	わかめふりかけ,牛乳,青のり粉,ほしむきえび,ちくわ,卵,干ひじき,ちりめんじゃこ	にんじん,もやし,こまつな	精白米,小麦粉,油,でん粉,いりごま,刻みピーナッツ,さとう,ごま油	613	23.0
19	黒糖パン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳,豚肉,荒挽ウインナー,かえりちりめん	マッシュルーム,たまねぎ,トマト,ケチャップ,にんじん,さやいんげん,トマトピューレー	黒糖パン,白いんげん豆,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖,さとう,ローストアーモンド	630	27.8