平成22年 6月　小学校　基本献立 献立表
献立指導計画（月目標）よくかんで食べる習慣を身につけよう

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め	牛乳,海老しゅうまい,豚肉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし,ピーマン	米粉パン,いちごミックスジャム,緑豆春雨,ごま油	664	24.8
2	ごはん　牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの 白玉汁	牛乳,子持ししゃも,油あげ,若どり	切干しだいこん,にんじん,干ししいたけ,葉ねぎ,えのきだけ,たまねぎ	精白米,サラダ油,さとう,白玉餅	626	20.7
3	自由献立					
4	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 くだもの	牛乳,豚肉,中みそ,赤みそ,わかめ 厚あげ	たまねぎ,ピーマン,しょうが,葉ねぎ,にんじん,冷凍みかん	精白米,さとう,サラダ油,じゃがいも	640	25.0
5	牛丼 牛乳 甘酢あえ するめ	牛肉,牛乳,茎わかめ,ちりめんじゃこ,するめ	にんじん,しょうが,根深ねぎ,生しいたけ,ごぼう,こんにゃく,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	さとう,サラダ油,麦,精白米	629	24.7
6	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのから揚げ くだもの	ほたて小柱,いか,えび,牛乳	もやし,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,びわ	ごま油,とうもろこし,中華めん,じゃがいも,油	621	25.9
7	自由献立					
8	スイートポテトパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き 野菜のスープ煮	牛乳,さけ,荒挽ウィンナー	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,パセリ	スイートポテトパン,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも	644	28.4
9	ごはん　牛乳 マーボーなす ばんさんすう ミニトマト	牛乳,豚肉,えび,厚あげ,赤みそ,茎わかめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,なす,たけのこ,干ししいたけ,にんにく,チンゲンサイ,きゅうり,ミニトマト	精白米,でん粉,黒砂糖,ごま油,とうもろこし,さとう,緑豆春雨	625	23.9
10	麦ごはん　梅干し 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ 五目きんぴら	牛乳,いしもちじゃこ,焼き豚	梅干,さやいんげん,こんにゃく,にんじん,ごぼう,たけのこ,ほんしめじ	精白米,麦,油,でん粉,ごま油,いりごま,じゃがいも,さとう	622	22.0
11	きつねうどん 牛乳 ピーナッツあえ くだもの	若どり,すしあげ,牛乳	えのきだけ,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,冷凍りんご	うどん,さとう,とうもろこし,刻みピーナッツ	629	22.6
12	自由献立					
13	こめこパン　牛乳 清水白桃ジャム あじのムニエル カレースープ	牛乳,あじ,	たまねぎ,トマトケチャップ,黄ピーマン,にんじん,レタス,赤ピーマン	米粉パン,清水白桃ジャム,小麦粉サラダ油,じゃがいも,ｶﾚｰﾙｳ	660	29.0
14	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳,油あげ,牛肉,大豆,干ひじき	ごぼう,さやいんげん,干ししいたけ,にんじん,こんにゃく,みつば,花切だいこん	精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,いりごま,さとう	635	22.9
15	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ・そえ野菜 すまし汁	牛乳,卵,いわし,豆腐,わかめ	ねり梅,キャベツ,しその葉,にんじん,たまねぎ,青にら	精白米,小麦粉,油,パン粉,じゃがいも	648	24.1
16	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの くだもの	中みそ,豚肉,大豆挽肉,赤みそ,牛乳,生くらげ,茎わかめ	しょうが,干ししいたけ,たまねぎ キャベツ,たけのこ,にんじん,にんにく,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,冷凍みかん	中華めん,さとう,ごま油,でん粉	610	28.1
17	コーンピラフ　牛乳 若どりの香草焼き 野菜ソテー くだもの	牛乳,若どり	キャベツ,エリンギ,グリーンアスパラガス,にんじん,たまねぎ,さくらんぼ	精白米,コーンピラフ,サラダ油,じゃがいも	634	23.8
18	自由献立					
19	ごはん　牛乳 白身魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁 くだもの	牛乳,シルバー,わかめ,油あげ,赤みそ,中みそ	しょうが,根深ねぎ,なす,たまねぎ,えのきだけ,オクラ,かぼちゃ,冷凍ぶどう	精白米,油,でん粉,さとう	645	23.6
20	ごはん　牛乳 筑前煮 ごまあえ くだもの	牛乳,高野豆腐,若どり	ごぼう,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,こんにゃく,しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,すもも	精白米,ごま油,さとう,じゃがいも,いりごま	620	22.2
21	こめこパン　牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳,牛肉,茎わかめ,ちりめんじゃこ,海藻ミックス,ヨーグルト	トマト,トマト,にんじん,トマトケチャップ,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	米粉パン,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,白いんげん豆,さとう,ごま油	639	26.4
22	自由献立					
23	ハムサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	ロースハム,牛乳,ベーコン,	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,パセリ	マヨネーズ,丸パン,ﾎﾜｲﾄﾙｳ,じゃがいも,ポタージュ	630	25.5
24	ごはん　牛乳 春巻 八宝菜 くだもの	牛乳,春巻,うずら卵,えび,いか,豚肉	たけのこ,しょうが,ピーマン,もやし,キャベツ,にんじん,きくらげ,たまねぎ,ぶどう	精白米,油,でん粉,ごま油	681	21.9