

平成23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	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 白身魚のバルサミコソースかけ 白いんげん豆のスープ	牛乳, シルバー, ベーコン	にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ	米粉パン, いちごミックスジャム, でん粉, 油, 上白糖, じゃがいも, 白いんげん豆	695	27.9
2	ごはん 牛乳 いり豆腐 ごま酢あえ くだもの	牛乳, 絞り豆腐, 卵, 若どり, ちりめんじゃこ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, 干しいたけ, ちしゃとうもやし, キャベツ, はっさく	精白米, 上白糖, じゃがいも, ごま油, いりごま	644	25.8
3	自由献立					
4	手巻きずし 牛乳 赤だし	手巻きずし, チキンウイナー, いか, 牛乳, 赤だしみそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐, わかめ	キャベツ, たくあん, ちらしずし, たまねぎ, 青にら, だいこん, にんじん	油, でん粉, 精白米, おつゆ麩, じゃがいも	639	24.8
5	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 梅麩のすまし汁	干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛乳, 金山寺みそ, 若どり	しょうが, にんじん, えのきだけ, たまねぎ, みつば	精白米, 麦, 上白糖, いりごま, サラダ油, じゃがいも, 生麩	646	26.3
6	しょうゆラーメン 牛乳 ミニ菜の花蒸しまん カミカミこんぶ	焼き豚, 豚肉, 牛乳, 昆布	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しなちく, 葉ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, ほうれんそう	中華めん, ごま油, 米粉, 上白糖, ホットケーキ粉, とうもろこし	634	26.1
7	自由献立					
8	ビーンズサンド 牛乳 コーンスープ ミニトマト	牛肉, 大豆, 牛乳	ピーマン, たまねぎ, トマト, チョップ, マッシュルーム, こまつな, にんじん, ミニトマト	米粉パン, サラダ油, パン粉, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし	659	27.8
9	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳, 豚肉, えび, 厚揚げ	たけのこ, しょうが, にんにく, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, 清見オレンジ	精白米, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, でん粉, 上白糖, いりごま	626	24.1
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, 油あげ, 若どり, ちくわ	こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, だいこん, ごぼう, いちご	赤飯, サラダ油, でん粉, さといも, ごま油	623	26.8
11	天ぷらうどん 牛乳 菜の花あえ	かまぼこ, 干しひじき, 卵, おきあみ, いか, 大豆粉, テンペ, 牛乳, 花かつお	根深ねぎ, えのきだけ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, チンゲンサイ, キャベツ, 菜の花	油, でん粉, うどん, さつまいも, 小麦粉, 上白糖	661	25.8
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ くだもの	牛乳, 若どり	たまねぎ, パセリ, にんじん, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	米粉パン, 杓付肉, 生クリーム, サラダ油, ボタージュ, とうもろこし, じゃがいも, 上白糖, カラマカロニ	619	23.2
14	ごはん 牛乳 うま煮 甘酢あえ	牛乳, 高野豆腐, 青大豆, 牛肉, かまぼこ, うずら卵, わかめ, ちりめんじゃこ	れんこん, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, もやし	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	627	25.3
15	そぼろごはん 牛乳 みそ汁 くだもの	若どり, 大豆挽肉, 牛乳, 油あげ, 豆腐, 中みそ, 赤みそ, わかめ	たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, しょうが, にんじん, だいこん, 葉ねぎ, はっさく	麦, 精白米, 上白糖, いりごま, サラダ油, じゃがいも	674	24.9
16	レーズンパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	ミックスチーズ, 牛乳, えび, ベーコン	パセリ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ	レーズンパン, 杓付肉, バター, マカロニ, じゃがいも	662	27.3
17	ごはん 牛乳 まぐろの薬味あえ じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳, まぐろ, 平天	根深ねぎ, しょうが, こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, しめじ, さやいんげん, デコボン	精白米, 油, 上白糖, でん粉, じゃがいも, ごま油, いりごま	649	26.8
18	自由献立					
19	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 さばの甘酢あんかけ 春雨スープ	牛乳, さば, 豆腐	ふりかけ, にんじん, しょうが, えのきだけ, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, 青にら	精白米, でん粉, サラダ油, 上白糖, 緑豆春雨, ごま油, じゃがいも	623	25.1