

平成23年 5月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標）季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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 牛肉とピーマンのせん切り炒め ワンタンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン	にんじん, たけのこ, ピーマン, 青 にら, 干ししいたけ, キャベツ, た まねぎ	精白米, でん粉, いりごま, ごま油, 上白糖, じゃがいも, ワンタン皮	634	22.2
2	こめこパン 牛乳 いちごミックスジャム 若どりのから揚げ 野菜のスープ煮	牛乳, 若どり, 荒挽ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, パセリ	米粉パン, いちごミックスジャム, 油, でん粉, じゃがいも	661	25.1
3	自由献立					
4	ごはん 牛乳 さけの風味焼き めかぶスープ くだもの	牛乳, さけ, 豆腐, めかぶ	レモン果汁, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, 美生柑	精白米, サラダ油, いりごま, ごま 油, じゃがいも	625	25.5
5	ごはん 牛乳 魚のお茶入り天ぷら 油揚げのみそ汁	牛乳, 卵, さわか, 中みそ, 赤みそ, 油あげ	こまつな, しめじ, だいこん, にん じん, たまねぎ	精白米, 油, 小麦粉, でん粉, じゃが いも	662	24.9
6	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	いか, 豚肉, 平天, 牛乳, スキムミル ク, いり大豆, 青のり粉	にんにく, にんじん, しょうが, も やし, きくらげ, チンゲンサイ, た まねぎ, キャベツ, 美生柑	ソフトめん, でん粉, ごま油, 上白 糖	616	29.8
7	ハヤシライス 牛乳 アスパラガスのサラダ ミニトマト	牛肉, 牛乳	トマトケチャップ, トマトピュー レー, たまねぎ, にんじん, にんに く, グリーンアスパラガス, キャベ ツ, ミニトマト	サラダ油, ハヤシルウ, じゃがいも 精白米, 上白糖, とうもろこし	650	21.0
8	自由献立					
9	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	あなご, 牛乳, いか, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 赤だしみそ	干しいたけ, ごぼう, さやえんど う, にんじん, ちらしずしの具, れ んこん, なめこ, たまねぎ, みつば	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃが いも, 白玉鉄	643	29.0
10	麦ごはん 牛乳 胚芽ふりかけ 含め煮 酢のもの	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 平天, 茎わ かめ, ちりめんじゃこ	こんにゃく, 干しいたけ, さやい んげん, ごぼう, にんじん, キャベ ツ, きゅうり	麦, 精白米, 胚芽ふりかけ, じゃが いも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖	631	24.4
11	チャーシューめん 牛乳 お好みえびポテト くだもの	焼き豚, 豚肉, 牛乳, えび唐揚	葉ねぎ, にんにく, もやし, キャベ ツ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, しょうが, 美生柑	ごま油, 中華めん, 油, 上白糖, じゃ がいも	627	26.6
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 すこもり卵 白花豆のポタージュ ブルー	牛乳, ベーコン, 卵, 若どり,	キャベツ, パセリ, にんじん, たま ねぎ, プルーン	米粉パン, とうもろこし, じゃがい も, 白花豆 & 大福豆ペースト, ポ タージュ, とうもろこし	658	28.6
14	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ くだもの	牛乳, 牛肉	たまねぎ, アラスカ, にんじん, こ んにゃく, たくあん, キャベツ, 美 生柑	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラ ダ油, いりごま	645	20.6
15	かきあげ丼 牛乳 おかかあえ	テンペ, いか, 卵, おきあみ, 牛乳, 花かつお	ごぼう, たまねぎ, さやいんげん, にんじん, もやし, キャベツ, こま つな	麦, さつまいも, 上白糖, 油, 小麦粉 精白米, でん粉	640	22.6
16	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご くだもの	若どり, 油あげ, かまぼこ, 牛乳, き な粉	葉ねぎ, きくらげ, しめじ, たまね ぎ, にんじん, 山菜, 冷凍みかん	うどん, 上白糖, 白玉だんご	671	23.4
17	自由献立					
18	レーズンパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	牛乳, えび, ミックスチーズ,	グリーンアスパラガス, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, にんじ ん, こまつな	レーズンパン, 初仕貯, マカロニ, バター, じゃがいも	661	27.6
19	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ ゼリー	牛乳, 赤みそ, 豚肉, わかめ, 豆腐	しょうが, にんにく, キャベツ, た けのこ, 根深ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん もやし	精白米, ごま油, 上白糖, じゃがい も, いりごま, 緑豆春雨, 練乳ブル ベリゼリー	620	21.8
20	豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ キャベツの煮びたし くだもの	牛乳, かつお, ちくわ, 油あげ, 花か つお	グリーンピース, レモン, パセリ, た まねぎ, キャベツ, しめじ, にんじ ん, こまつな, 冷凍みかん	精白米, でん粉, 上白糖, 油	624	29.1
21	ミートサンド 牛乳 チーズスープ	テンペ, 牛肉, 牛乳, チーズパウ ダー, 卵	トマトケチャップ, たまねぎ, ピー マン, にんじん, チンゲンサイ	パン粉, 米粉パン, サラダ油, じゃ がいも, とうもろこし	648	27.7
22	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, 干しいたけ, に んじん, たまねぎ, 葉ねぎ, えのき だけ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白玉餅	628	20.8
23	自由献立					