

平成24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	自由献立					
2	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃこ豆 くだもの	牛乳,豚肉,えび,うずら卵,かえり ちりめん,いり黒大豆	たまねぎ,しょうが,にんじん,は くさい,たけのこ,もやし,きくら げ,チンゲンサイ,いよかん	精白米,ごま油,でん粉,刻みピー ナッツ,上白糖	620	27.5
3	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,赤みそ,豆腐,赤だしみそ,油 あげ	たくあん,ちらしずしの具,キャベ ツ,みつば,たまねぎ,だいこん,に んじん	精白米,でん粉,油,じゃがいも,白 玉麩	636	24.0
4	かやくうどん 牛乳 菜の花あえ ヨーグルト	昆布,油あげ,かまぼこ,若どり,牛 乳,花かつお,ヨーグルト	えのきたけ,ごぼう,たまねぎ,葉 ねぎ,にんじん,とうもろこし, キャベツ,菜の花	うどん,上白糖	633	26.3
5	自由献立					
6	ツナサンド 牛乳 白いんげん豆のスープ くだもの	まぐろ水煮,牛乳,ベーコン	キャベツ,チンゲンサイ,たまねぎ にんじん,はくさい,清見オレンジ	米粉パン,マヨネーズ,白いんげん 豆,じゃがいも,サラダ油	638	26.1
7	麦ごはん 牛乳 うま煮 おかがあえ	牛乳,青大豆,牛肉,平天,高野豆腐 花かつお	ごぼう,にんじん,れんこん,干し しいたけ,こんにゃく,もやし, キャベツ,こまつな	精白米,麦,サラダ油,黒砂糖,じゃ がいも,上白糖	637	24.8
8	赤飯 牛乳 さわらの天ぶら のっぺい汁 くだもの	牛乳,卵,さわら,ちくわ,油あげ	だいこん,葉ねぎ,こんにゃく,ご ぼう,にんじん,いちご	赤飯,米粉,でん粉,油,小麦粉,さ といも,ごま油	660	26.0
9	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	豚肉,中みそ,牛乳,卵,いか,干あ み	たまねぎ,白菜キムチ,しなちく, もやし,にんじん,根深ねぎ,チン ゲンサイ,にんにく,しょうが,青 にら	中華めん,ごま油,サラダ油,じゃ がいも,小麦粉	626	26.1
10	自由献立					
11	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	たまねぎ,とうもろこし,にんじん パセリ,にんにく,きゅうり,キャ ベツ	レーズンパン,ポタージュ,生ク リーム,じゃがいも,サラダ油,柯イ トウ,カラーマカロニ,上白糖	651	23.1
12	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢の物	牛乳,大豆,高野豆腐,角切昆布,牛 肉,ちりめんじゃこ,わかめ	ごぼう,にんじん,さやいんげん, こんにゃく,キャベツ,もやし	精白米,麦,サラダ油,じゃがいも, 黒砂糖,上白糖	639	25.0
13	ごはん 牛乳 さけの南部焼き たぬき汁	牛乳,さけ,白みそ,油あげ,赤みそ	にんじん,だいこん,ごぼう,こん にゃく,生しいたけ,根深ねぎ	精白米,いりごま,サラダ油,上白 糖,さといも,でん粉,ごま油	620	27.2
14	こめこパン りんごジャム 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ ポトフ	牛乳,わかさぎ,荒挽ウイナー, 豚肉	キャベツ,にんにく,マッシュルー ム,たまねぎ,にんじん,パセリ	米粉パン,りんごジャム,油,でん 粉,じゃがいも,サラダ油	643	25.7
15	ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華炒め	牛乳,いか,ベーコン	トマトケチャップ,にんにく,根深 ねぎ,しょうが,たまねぎ,チンゲ ンサイ,きくらげ,キャベツ,にん じん	精白米,油,ごま油,でん粉,上白糖 じゃがいも	635	23.0
16	自由献立					
17	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉の甘酢いため煮 もずくスープ	ひじきふりかけ,牛乳,豚肉,卵,豆 腐,ベーコン,もずく	にんじん,たけのこ,チンゲンサイ きくらげ,もやし,しょうが,たま ねぎ,葉ねぎ	精白米,ごま油,でん粉,上白糖, じゃがいも	621	24.4
18	そぼろごはん 牛乳 梅麩のすまし汁 くだもの	若どり,大豆たんぱく,牛乳,昆布, かまぼこ	しょうが,にんじん,たまねぎ,さ やいんげん,干しいたけ,えのき たけ,みつば,はっさく	精白米,いりごま,サラダ油,上白 糖,じゃがいも,生麩	622	23.7