

平成24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 いためピーマン ミニトマト	牛乳,ぎょうざ,豚肉,えび	チンゲンサイ,もやし,キャベツ, きくらげ,たまねぎ,にんじん,ミ ニトマト	米粉パン,油,ピーマン,ごま油	622	24.7
2	自由献立					
3	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 さけのムニエル とうふスープ	牛乳,さけ,豆腐,ベーコン	こまつな,にんじん,たまねぎ	米粉パン,いちごミックスジャム, 小麦粉,サラダ油,じゃがいも	630	31.0
4	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁 くだもの	牛乳,若どり,油あげ,赤みそ,中み そ	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん しょうが,しめじ,にんじん,たま ねぎ,葉ねぎ,あまなつかん	精白米,サラダ油,いりごま,黒砂 糖,おつゆ麩,じゃがいも	643	23.2
5	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳,牛肉	にんじん,たまねぎ,にんにく, アップルソース,トマトケチャッ プ,えだまめ,きゅうり,キャベツ	精白米,じゃがいも,カレールウ, サラダ油,上白糖	623	21.8
6	五目うどん 牛乳 お好み豆 くだもの	牛乳,若どり,かまぼこ,昆布,かえ りちりめん,いり黒大豆	たまねぎ,こんにゃく,葉ねぎ,に んじん,干しいたけ,ごぼう,美 生柑	うどん,油,さつまいも,上白糖	642	23.8
7	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ 杏仁豆腐	牛乳,押し豆腐,豚肉,赤みそ,生く らげ	にんじん,しょうが,チンゲンサイ 干しいたけ,たまねぎ,にんに く,なす,きゅうり,だいこん	精白米,麦,ごま油,黒砂糖,でん粉 上白糖,フルーツ杏仁	650	23.0
8	自由献立					
9	赤飯 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの	牛乳,むきえび,かまぼこ,牛肉	たまねぎ,ごぼう,たけのこ,にん じん,さやえんどう,いちご	赤飯,でん粉,油,小麦粉,サラダ油 じゃがいも,上白糖	630	24.6
10	親子丼 牛乳 ごま酢あえ くだもの	牛乳,高野豆腐,若どり,卵,ちりめ んじゃこ	生しいたけ,にんじん,根深ねぎ, たまねぎ,きゅうり,キャベツ,デ コボン	精白米,サラダ油,上白糖,麦,いり ごま	623	24.4
11	しょうゆラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん	牛乳,豚肉,焼き豚,豆乳	にんじん,キャベツ,もやし,とう もろこし,きくらげ,にんにく, しょうが,葉ねぎ,たまねぎ,ドラ イブリン,クリスタルアップル,ド ライブルーベリー	中華めん,ごま油,米粉,ホット ケーキ粉	637	25.0
12	自由献立					
13	ミートサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳,牛肉,テンペ,ベーコン	トマトケチャップ,たまねぎ,ビー マン,こまつな,キャベツ,にんじ ん	米粉パン,サラダ油,パン粉,じゃ がいも,マカロニ	653	26.9
14	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳,さわら,白みそ,豚肉,油あげ 豆腐	さんしょう,根深ねぎ,ごぼう,に んじん,干しいたけ,みつば,た まねぎ,たけのこ	精白米,サラダ油,上白糖,ごま油	630	28.0
15	ごはん 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳,青のり粉,卵,ほしむきえび, ちりめんじゃこ,干ひじき	もやし,にんじん,こまつな,ミニ トマト	精白米,油,小麦粉,いりごま,でん 粉,刻みピーナッツ,ごま油,上白 糖	641	24.1