

平成24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	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド くだもの	牛乳,豚肉,荒挽ウインナー,大豆, かえりちりめん	さやいんげん,にんじん,マッシュ ルーム,トマトケチャップ,トマト ピューレー,たまねぎ,美生柑	黒糖パン,じゃがいも,黒砂糖,サ ラダ油,上白糖,ローストアーモン ド	646	30.0
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ ブルー	牛乳,若どり,ミックスチーズ, ベーコン	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,ブルー	米粉パン,マカロニ,バター,初イ トリ,じゃがいも	665	26.1
4	ごはん 牛乳 魚のお茶入り天ぷら 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳,卵,ホキ,豆乳,中みそ,白み そ,油あげ	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ,しめ じ,美生柑	精白米,でん粉,油,小麦粉,じゃが いも	641	24.3
5	ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ くだもの	牛乳,卵,絞豆腐,若どり	たけのこ,干しいたけ,にんじん たまねぎ,さやいんげん,こまつ な,キャベツ,もやし,あまなつか ん	精白米,じゃがいも,ごま油,上白 糖,いりごま	647	25.8
6	チャーシューめん 牛乳 お好みえびポテト くだもの	牛乳,焼き豚,豚肉,えび唐揚	しょうが,にんにく,葉ねぎ,にん じん,きくらげ,キャベツ,もやし, たまねぎ,美生柑	中華めん,ごま油,じゃがいも,油, 上白糖	638	27.7
7	麦ごはん 納豆 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁	牛乳,納豆,白みそ,中みそ,さわら 昆布,ゆば	にんじん,みつば,たまねぎ,えの きたけ	精白米,麦,サラダ油,じゃがいも	653	29.2
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 含め煮 木の芽あえ くだもの	牛乳,青大豆,高野豆腐,平天,牛肉 いか,白みそ	にんじん,干しいたけ,ごぼう, こんにゃく,さんしょう,たけのこ 冷凍みかん	精白米,黒砂糖,じゃがいも,サラ ダ油,上白糖	649	26.2
10	かきあげ丼 牛乳 酢のもの	牛乳,卵,テンペ,おきあみ,ちりめ んじゃこ	さやいんげん,にんじん,たまねぎ ごぼう,きゅうり,キャベツ,もや し	精白米,さつまいも,小麦粉,でん 粉,上白糖,油	623	20.8
11	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳,油あげ,若どり,かまぼこ,昆 布,きな粉	葉ねぎ,にんじん,山菜,たまねぎ, しめじ	うどん,白玉だんご,上白糖	655	23.7
12	自由献立					
13	こめこパン りんごジャム 牛乳 蒸ししゅうまい 厚揚げの中華煮	牛乳,しゅうまい,厚揚げ,えび,豚 肉	チンゲンサイ,しょうが,にんじん たまねぎ,にんにく,干しいた け,たけのこ	米粉パン,りんごジャム,黒砂糖, ごま油,でん粉,じゃがいも	682	29.3
14	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳,あなご,いか,赤みそ,赤だし みそ,豆腐	れんこん,ちらしずしの具,さやえ んどう,にんじん,ごぼう,干しし いたけ,たまねぎ,なめこ,みつば	精白米,上白糖,サラダ油,じゃが いも,白玉糍	643	29.0
15	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 若どりの薬味あえ キャベツの煮ひたし	牛乳,若どり,ちくわ,花かつお,油 あげ	しょうが,根深ねぎ,キャベツ,し めじ,にんじん,こまつな	精白米,胚芽ふりかけ,上白糖,で ん粉,油	658	24.7
16	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳,豚肉,たこ,平天,スキムミルク, 青のり粉,いり大豆	しょうが,にんじん,たまねぎ,も やし,きくらげ,キャベツ,にんに く,チンゲンサイ,あまなつかん	ソフトめん,でん粉,ごま油,上白 糖	625	30.1
17	自由献立					
18	ツナサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	牛乳,まぐる水煮,卵,チーズパウ ダー	キャベツ,にんじん,とうもろこし こまつな,たまねぎ,冷凍みかん	米粉パン,マヨネーズ,じゃがいも パン粉	633	27.4
19	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ くだもの	牛乳,牛肉	アラスカ,たまねぎ,にんじん,こ んにゃく,たくあん,キャベツ,美 生柑	精白米,じゃがいも,サラダ油,黒 砂糖,いりごま	648	21.6
20	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ ヨーグルト	牛乳,赤みそ,豚肉,豆腐,ヨーグル ト	キャベツ,たけのこ,根深ねぎ, しょうが,にんにく,干しいた け,チンゲンサイ,もやし,にんじ ん,たまねぎ	精白米,上白糖,ごま油,緑豆春雨, じゃがいも	629	23.9
21	レーズンパン 牛乳 白花豆のシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳,若どり	たまねぎ,マッシュルーム,にんじ ん,パセリ,とうもろこし,キャベ ツ,グリーンアスパラガス	レーズンパン,白花豆&大福豆 ペースト,サラダ油,ポターージュ, ホワイトルウ,じゃがいも,上白糖	643	23.5
22	豆ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 油揚げのみそ汁 ミニトマト	牛乳,さわら,中みそ,油あげ,赤み そ	グリーンピース,だいこん,しめじ, 葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,ミニ トマト	精白米,サラダ油,じゃがいも	641	27.3
23	自由献立					