

平成24年7月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

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	豚キムチ丼 牛乳 もずくスープ マンゴープリン	牛乳, 豚肉, もずく, 豆腐	しょうが, 青にら, たけのこ, たまねぎ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, にんじん	精白米, いりごま, 上白糖, ごま油, じゃがいも, マンゴープリン	621	22.3
2	こめこパン 牛乳 若どりのマリネ スパゲティソテー	牛乳, 若どり, ベーコン	レモン, パセリ, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, にんじん, エリンギ	米粉パン, でん粉, 油, 上白糖, オリーブオイル, スパゲティ	648	24.4
3	自由献立					
4	ピーズサンド 牛乳 コーンスープ くだもの	牛乳, 大豆, 牛肉,	トマトケチャップ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, とうもろこし, とうもろこし, チンゲンサイ, すもも	米粉パン, パン粉, サラダ油, じゃがいも	630	23.9
5	麦ごはん 牛乳 あじの南部焼き セタ汁 ゆかりあえ	牛乳, あじ, 豆腐, ゆば, 昆布	オクラ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ゆかり, キャベツ	麦, 精白米, サラダ油, 上白糖, いりごま, そうめん, じゃがいも	627	28.2
6	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳, 豚肉, 花かつお, 厚あげ	しょうが, こんにゃく, キャベツ, もやし, にがうり, にんじん, たまねぎ, 冷凍パイ	精白米, 黒砂糖, サラダ油, ごま油	621	26.0
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ きゅうりの酢の物	牛乳, きざみのり, 大豆, おきあみ, 国産ひじき, いか, 卵, ちりめんじゃこ	葉ねぎ, かぼちゃ, たまねぎ, さやいんげん, ごぼう, もやし, きゅうり	うどん, 油, でん粉, 小麦粉, いりごま, 上白糖	634	25.7
8	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, かぼちゃ, にんじん, アップルソース, なす, ピーマン, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	636	18.6
9	自由献立					
10	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 冬瓜入りみそ汁 枝豆	牛乳, 若どり, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, とうがん, たまねぎ, にんじん, えだまめ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖	625	26.3
11	あなごのまぜごはん 牛乳 おひたし くだもの	牛乳, あなご	ごぼう, みつば, 根深ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, いりごま	620	23.1
12	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳, ほたて小柱, いか, 焼き豚, かえりちりめん, いり黒大豆	きくらげ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, 葉ねぎ, しょうが, キャベツ, すいか	中華めん, ごま油, 刻みピーナッツ, 上白糖	616	29.0
13	自由献立					
14	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 さけのバルサミコソースかけ ミネストローネ	牛乳, さけ, ベーコン	パセリ, トマトピューレー, たまねぎ, トマト, にんじん, セロリー	米粉パン, アプリコットジャム, でん粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	634	25.5
15	ごはん 小女子の佃煮 牛乳 筑前煮 もやしのあえもの	牛乳, 小女子佃煮, 若どり, 高野豆腐	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん, 干しいたけ, こんにゃく, きゅうり, もやし	精白米, じゃがいも, いりごま, ごま油, 上白糖	621	23.3