

平成25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	ごはん 牛乳 うま煮 おかがあえ	牛乳,牛肉,青大豆,平天,高野豆腐 花かつお	ごぼう,にんじん,こんにゃく,干ししいたけ,れんこん,もやし,キャベツ,ほうれんそう	精白米,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,上白糖	621	24.1
2	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳,チキンウイナー,いか,手巻き のり,赤みそ,赤だしみそ,豆腐,油 あげ	たくあん,キャベツ,ちらしずしの 具,だいこん,たまねぎ,にんじん, みつば	精白米,でん粉,油,白玉麩	647	25.5
3	チャーシューめん 牛乳 ミニ菜の花蒸しまん かみかみ昆布	牛乳,豚肉,焼き豚,昆布	しょうが,にんじん,葉ねぎ,きく らげ,もやし,はくさい,たまねぎ, とうもろこし,ほうれんそう	中華めん,ごま油,ホットケーキ粉 上白糖,米粉	647	24.2
4	自由献立					
5	ピーズサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳,牛肉,大豆	ピーマン,たまねぎ,トマトケ チャップ,こまつな,にんじん, マッシュルーム,とうもろこし,と うもろこし	米粉パン,サラダ油,パン粉,じゃ がいも	651	25.7
6	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳,えび,厚揚げ,豚肉	チンゲンサイ,しょうが,干しい たけ,たけのこ,たまねぎ,にんじ ん,きゅうり,もやし,清見オレンジ	精白米,麦,ごま油,でん粉,じゃが いも,黒砂糖,いりごま,上白糖	645	24.6
7	赤飯 牛乳 魚の塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳,きんめだい,若どり,ちくわ, 油あげ	にんじん,だいこん,ごぼう,葉ね ぎ,こんにゃく,いちご	赤飯,サラダ油,でん粉,さといも, ごま油	620	27.0
8	天ぷらうどん 牛乳 菜の花あえ	牛乳,おきあみ,テンペ,昆布,い か,かまぼこ,干ひじき,卵,花かつ お	たまねぎ,根深ねぎ,にんじん,ご ぼう,チンゲンサイ,キャベツ,菜 の花	うどん,油,さつまいも,小麦粉,米 粉,でん粉,上白糖	658	25.2
9	自由献立					
10	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,にんじん,パセリ,とう もろこし,きゅうり,キャベツ	レーズンパン,サラダ油,ポター ージュ,じゃがいも,生クリーム,和 トウ,上白糖,カラマカロニ	651	21.4
11	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,牛肉,青大豆,平天,白みそ, わかめ,いか	こんにゃく,にんじん,たまねぎ, わけぎ,ぶんたん	麦,精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃ がいも,上白糖	632	23.9
12	そぼろごはん 牛乳 とうふのすまし汁 くだもの	牛乳,若どり,大豆たんぱく,豚肉, かまぼこ,昆布,豆腐	にんじん,ごぼう,とうもろこし, しょうが,さやいんげん,干しい たけ,たまねぎ,みつば,はっさく	精白米,上白糖,サラダ油,いりご ま,じゃがいも	634	24.9
13	こめこパン いちごジャム 牛乳 魚のレモン焼き スパゲティソテー	牛乳,さけ,ベーコン	レモン果汁,マッシュルーム,キャ ベツ,たまねぎ,にんじん,トマト ケチャップ	米粉パン,いちごジャム,サラダ油 スパゲティ	690	28.5
14	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢いため もずくスープ 一口ゼリー	牛乳,豚肉,もずく,豆腐,卵	にんじん,たけのこ,きくらげ, しょうが,たまねぎ,チンゲンサ イ,もやし,青にら	精白米,でん粉,ごま油,上白糖,い りごま,じゃがいも,ゼリーミックス	620	23.4
15	自由献立					
16	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	牛乳,シルバー,中みそ,油あげ,赤 みそ,わかめ	しめじ,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,だいこん,葉ねぎ	精白米,上白糖,でん粉,油,じゃが いも,おつゆ麩	639	23.4
17	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 含め煮 ごまあえ くだもの	牛乳,小女子佃煮,平天,高野豆腐, 若どり	れんこん,ごぼう,さやいんげん, 干しいたけ,こんにゃく,にんじ ん,こまつな,もやし,キャベツ,デ コボン	精白米,サラダ油,黒砂糖,さとい も,いりごま,上白糖	637	25.1
18	こめこパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳,ミックスチーズ,えび,ベー コン	パセリ,マッシュルーム,たまねぎ チンゲンサイ,キャベツ,にんじん	米粉パン,和トウ,バター,マカロ ニ,じゃがいも	626	25.3