

平成25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 いちごミックスジャム 牛乳 魚のマヨネーズ焼き もち麦のスープ	牛乳, さけ, ベーコン	たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, こまつな	米粉パン, いちごミックスジャム, マヨネーズ, もち麦, じゃがいも	626	25.4
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 牛肉とペンネのケチャップ煮 チーズサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, チーズ	トマトケチャップ, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, トマト, にんじん, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	米粉パン, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, マカロニ, 上白糖	627	23.1
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, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, わかめ	ごぼう, さやいんげん, しょうが, こんにゃく, 葉ねぎ, しめじ, にんじん, たまねぎ, あまなつかん	精白米, 黒砂糖, いらごま, サラダ油, じゃがいも, おつゆ穀	643	23.2
5	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 牛肉	たまねぎ, トマトケチャップ, アップルソース, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	626	18.7
6	五目うどん 牛乳 お好み豆 くだもの	牛乳, 昆布, 若どり, かまぼこ, しいたけ, 黒大豆, かえりちりめん	しめじ, 葉ねぎ, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, デコボン	うどん, 上白糖, さつまいも, 油	636	23.5
7	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ マンゴープリン	牛乳, 押し豆腐, 赤みそ, 豚肉, 茎わかめ, 生くらげ	にんじん, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, なす, たまねぎ, もやし, だいこん	精白米, 麦, でん粉, 黒砂糖, ごま油, 上白糖, マンゴープリン	635	23.0
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ	牛乳, 高野豆腐, 卵, 若どり, いか, 白みそ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやえんどう, たけのこ, さんしょう	精白米, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, 上白糖	622	24.9
10	麦ごはん 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, ちくわ, 卵, ほしむきえび, 青のり粉, ちりめんじゃこ, 干ひじき	にんじん, こまつな, もやし, ミニトマト	精白米, 麦, 油, いらごま, 小麦粉, でん粉, ごま油, 刻みピーナッツ, 上白糖	622	23.8
11	みそラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん	牛乳, 豚肉, 中みそ, チーズ, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, きくらげ, とうもろこし, たまねぎ, もやし, にんじん, ドライブルーベリー, クリスタルアップル	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉	651	23.1
12	自由献立					
13	黒糖パン 牛乳 ボークビーンズ 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	たまねぎ, マッシュルーム, トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, さやいんげん, 美生柑	黒糖パン, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, ローストアーモンド, 上白糖	645	28.3
14	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, 牛肉, かまぼこ	たまねぎ, さやえんどう, にんじん, ごぼう, たけのこ, いちご	赤飯, でん粉, 小麦粉, 油, 上白糖, じゃがいも, サラダ油	621	24.3
15	ごはん 牛乳 魚の木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, さわら, 白みそ, 油あげ, 豚肉, 豆腐	さんしょう, にんじん, みつば, ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, 根深ねぎ, たけのこ	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油	622	27.3
16	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ くだもの	牛乳, まぐろ水煮, ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな, 清見オレンジ	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも, マカロニ	640	23.7