

平成25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	自由献立					
2	こめこパン 牛乳 クリーム煮 パインサラダ ミニトマト	牛乳,粉チーズ,若どり	たまねぎ,にんじん,とうもろこし パセリ,とうもろこし,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり,パイ ン缶,ミニトマト	米粉パン,サラダ油,和臼め,じゃ がいも,上白糖	628	23.1
3	ごはん 納豆 牛乳 魚の西京焼き すまし汁	牛乳,納豆,中みそ,白みそ,さわら 昆布,かまぼこ	葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,しめ じ	精白米,サラダ油,じゃがいも	620	27.4
4	ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ くだもの	牛乳,卵,若どり,絞豆腐	こまつな,たけのこ,たまねぎ,に んじん,干しいたけ,もやし, キャベツ,あまなつかん	精白米,ごま油,上白糖,じゃがい も,いりごま	630	24.2
5	こめこパン マーマレード 牛乳 魚のハーブフライ パスタスープ	牛乳,卵,さけ	とうもろこし,にんじん,キャベツ パセリ,たまねぎ	米粉パン,マーマレード,パン粉, 小麦粉,油,サラダ油,スパゲティ, じゃがいも	685	25.4
6	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ ブルー	牛乳,牛肉	トマトピューレー,トマトケ チャップ,たまねぎ,にんじん, きゅうり,グリーンアスパラガス, キャベツ,ブルー	精白米,じゃがいも,サラダ油,ハ ヤシルウ,上白糖	648	18.9
7	自由献立					
8	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの 豆乳入りみそ汁	牛乳,子持ししゃも,油あげ,白み そ,中みそ,豆乳	切干しだいこん,にんじん,干しし いたけ,たまねぎ,こまつな,しめ じ	精白米,麦,サラダ油,上白糖,じゃ がいも	625	21.0
9	かきあげ丼 牛乳 おかかあえ	牛乳,おきあみ,大豆,卵,花かつお	さやいんげん,ごぼう,たまねぎ, キャベツ,こまつな,もやし,にん じん	精白米,上白糖,油,さつまいも,米 粉,小麦粉,でん粉	629	21.8
10	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳,昆布,油あげ,豚肉,かまぼ こ,きな粉	しめじ,たまねぎ,山菜,葉ねぎ,に んじん	うどん,上白糖,白玉だんご	628	22.1
11	自由献立					
12	ミートサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	牛乳,テンペ,牛肉,卵,チーズパウ ダー	ピーマン,トマトケチャップ,たま ねぎ,にんじん,とうもろこし,こ まつな,美生柑	米粉パン,サラダ油,パン粉,じゃ がいも	669	26.4
13	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,豆腐, 赤だしみそ	さやえんどう,れんこん,にんじん ちらしずしの具,ごぼう,干しい 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,白玉麩	640	29.0
14	麦ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 含め煮 酢のもの	牛乳,平天,高野豆腐,若どり	ごぼう,こんにゃく,にんじん,干 しいたけ,さやいんげん,キャベ ツ,もやし,きゅうり	精白米,麦,胚芽ふりかけ,黒砂糖, サラダ油,じゃがいも,上白糖	634	23.5
15	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,えび唐揚	しょうが,葉ねぎ,きくらげ,もや し,キャベツ,たまねぎ,にんじん, 冷凍みかん	中華めん,ごま油,じゃがいも,上 白糖,油	643	23.0
16	自由献立					
17	レーズンパン 牛乳 アスパラガスのグラタン コーンスープ	牛乳,ミックスチーズ,若どり	マッシュルーム,グリーンアスパ ラガス,たまねぎ,パセリ,とうも ろこし,とうもろこし,キャベツ, にんじん	レーズンパン,マカロニ,バター,和 臼め,じゃがいも,サラダ油	682	24.2
18	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ くだもの	牛乳,牛肉	にんじん,たまねぎ,こんにゃく, アラスカ,キャベツ,たくあん,あ まなつかん	精白米,じゃがいも,黒砂糖,サラ ダ油,いりごま	652	21.7
19	ごはん のり佃煮 牛乳 魚のお茶入り天ぷら 白玉汁	牛乳,のり佃煮,卵,ホキ,かまぼこ 昆布	干しいたけ,葉ねぎ,にんじん, たまねぎ	精白米,小麦粉,でん粉,白玉餅	632	22.8
20	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳,豚肉,かまぼこ,いか,えび, 青のり粉,スキムミルク,いり大豆	しょうが,チンゲンサイ,もやし, キャベツ,たまねぎ,にんじん,き くらげ,美生柑	ソフトめん,ごま油,でん粉,上白 糖	622	28.0
21	豆ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き キャベツの煮びたし ミニトマト	牛乳,金山寺みそ,若どり,ちくわ, 油あげ,花かつお	グリーンピース,しょうが,にんじん キャベツ,しめじ,こまつな,ミニ トマト	精白米,サラダ油	645	26.3
22	自由献立					
23	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ マーラーカオ	牛乳,赤みそ,豚肉	根深ねぎ,しょうが,たけのこ, キャベツ,もやし,チンゲンサイ, たまねぎ,にんじん	精白米,上白糖,ごま油,緑豆春雨, じゃがいも,蒸しケーキ	680	21.4