

平成25年6月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)よくかんで食べる習慣を身につけよう

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 ままかりの香りだれ 千両なすのみそ汁 くだもの	牛乳,ままかり,油あげ,赤みそ,中みそ	たまねぎ,レモン,パセリ,しめじ,にんじん,なす,葉ねぎ,冷凍みかん	精白米,油,上白糖,じゃがいも	625	20.9
2	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー 甘夏サラダ	牛乳,若どり	こまつな,マッシュルーム,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,グリーンアスパラガス,甘夏柑,キャベツ	米粉パン,白花豆&大福豆ペースト,じゃがいも,サラダ油,ホウワトルウ,ポタージュ,上白糖	625	23.2
3	自由献立					
4	スイートポテトパン 牛乳 魚の粒マスタード焼き 野菜ソテー	牛乳,さけ	しめじ,グリーンアスパラガス,にんじん,たまねぎ,キャベツ	スイートポテトパン,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも	641	26.5
5	牛丼 牛乳 甘酢あえ 黒糖ビーンズ	牛乳,牛肉,わかめ,ちりめんじゃこ,黒糖ビーンズ	生しいたけ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	麦,精白米,上白糖,サラダ油	644	24.1
6	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう ミニトマト	牛乳,赤みそ,豚肉,厚あげ	たけのこ,しょうが,なす,ピーマン,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,きゅうり,とうもろこし,ミニトマト	精白米,ごま油,でん粉,黒砂糖,緑豆春雨,上白糖	636	23.2
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ くだもの	牛乳,えび,いか,ほたて小柱	葉ねぎ,しょうが,もやし,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,キャベツ,冷凍ピーチ	中華めん,ごま油,油,じゃがいも	639	23.2
8	自由献立					
9	こめこパン ピオーネジャム 牛乳 魚のムニエル カレースープ	牛乳,あじ	トマトケチャップ,黄ピーマン,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ	米粉パン,ピオーネジャム,小麦粉,サラダ油,カレールウ,じゃがいも	640	26.5
10	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳,油あげ,牛肉,大豆,干ひじき	こんにゃく,にんじん,干しいたけ,ごぼう,花切だいこん,みつば	精白米,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖,上白糖,いりごま	633	22.8
11	麦ごはん 味付けのり 牛乳 魚の薬味あえ 五目きんぴら	牛乳,味付けのり,ホキ,焼き豚	根深ねぎ,しょうが,しめじ,さやいんげん,たけのこ,こんにゃく,ごぼう,にんじん	麦,精白米,油,上白糖,でん粉,じゃがいも,ごま油,いりごま	636	24.1
12	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳,若どり,すしあげ,昆布	にんじん,ごぼう,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ,こまつな,キャベツ,とうもろこし,冷凍みかん	上白糖,うどん,ローストアーモンド	641	23.2
13	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれ	牛乳,厚あげ,えび,豚肉	しょうが,チンゲンサイ,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,もやし	精白米,でん粉,黒砂糖,ごま油,じゃがいも,いりごま,上白糖	626	24.0
14	自由献立					
15	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜のスープ煮	牛乳,ヨーグルト,若どり,ベーコン	マッシュルーム,トマト,たまねぎ,にんじん,パセリ	精白米,コーンピラフの具,サラダ油,じゃがいも	649	24.1
16	ごはん 牛乳 魚の梅フライ そえ野菜 ゆばのすまし汁	牛乳,いわし,卵,昆布,豆腐,ゆば	しその葉,ねり梅,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ,にんじん	精白米,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	662	25.8
17	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの くだもの	牛乳,中みそ,赤みそ,豚肉,生くらげ	しょうが,チンゲンサイ,干しいたけ,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,にんじん,きゅうり,もやし,冷凍みかん	中華めん,ごま油,上白糖,でん粉	622	25.5
18	自由献立					
19	こめこパン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 夏だいこんのサラダ ヨーグルト	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ,ヨーグルト	トマトケチャップ,トマト,ピーマン,マッシュルーム,たまねぎ,トマト,にんじん,だいこん,キャベツ,きゅうり	米粉パン,じゃがいも,白いんげん豆,黒砂糖,サラダ油,ごま油,上白糖,いりごま	662	26.0
20	玄米ごはん 牛乳 魚の香り焼き キャベツの磯あえ みそ汁	牛乳,さわら,青のり粉,細切昆布,油あげ,中みそ,赤みそ	キャベツ,葉ねぎ,だいこん,たまねぎ,にんじん	玄米,精白米,いりごま,サラダ油,じゃがいも	623	26.5