

平成25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	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳,ぎょうざ,うずら卵,えび,豚肉,いか	しょうが,もやし,ピーマン,にんじん,たけのこ,キャベツ,たまねぎ,きくらげ,ぶどう	精白米,油,ごま油,でん粉	641	23.5
2	ハムサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	牛乳,ロースハム	きゅうり,キャベツ,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ,にんじん	丸パン,マヨネーズ,ポタージュ,サラダ油,じゃがいも,初代豚	642	23.4
3	自由献立					
4	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 魚のバルサミコンソースかけ ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	トマトピューレー,セロリー,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト	米粉パン,アプリコットジャム,小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	657	27.1
5	ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七夕汁 もずく	牛乳,若どり,中みそ,ゆば,昆布,豆腐,もずく	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん,しょうが,にんじん,オクラ,たまねぎ	精白米,上白糖,サラダ油,そうめん	625	23.9
6	夏野菜のカレーライス 牛乳 コーンサラダ くだもの	牛乳,牛肉	なす,アップルソース,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,トマトケチャップ,たまねぎ,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	麦,精白米,カレールウ,じゃがいも,サラダ油,上白糖	664	19.0
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	牛乳,きざみのり,ひじき,大豆,いか,おきあみ,卵,ちりめんじゃこ	葉ねぎ,さやいんげん,ごぼう,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし	うどん,いりごま,小麦粉,でん粉,油,上白糖	633	25.2
8	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,厚あげ,花かつお	こんにゃく,しょうが,にんじん,にがうり,もやし,キャベツ,たまねぎ,冷凍パイ	精白米,サラダ油,黒砂糖,ごま油	622	26.1
9	自由献立					
10	麦ごはん ゆかり 牛乳 魚の南部焼き 冬瓜のみそ汁 くだもの	牛乳,あじ,油あげ,赤みそ,中みそ	ゆかり,とうがん,葉ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ,ずもも	麦,精白米,上白糖,いりごま,サラダ油	626	27.2
11	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳,あなご,わかめ	ごぼう,みつば,根深ねぎ,もやし,きゅうり,冷凍みかん	精白米,サラダ油,上白糖,いりごま	630	24.0
12	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳,いか,ほたて小柱,豚肉,かえりちりめん,いり黒大豆	キャベツ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きくらげ,しょうが,たまねぎ,とうもろこし,すいか	中華めん,ごま油,刻みピーナッツ,上白糖	623	28.9
13	自由献立					
14	ピーンズサンド 牛乳 野菜スープ	牛乳,牛肉,大豆,ささみ	ピーマン,たまねぎ,トマトケチャップ,にんじん,パセリ,キャベツ,とうもろこし	米粉パン,パン粉,サラダ油,じゃがいも	621	24.9
15	ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 春雨の中華炒め	牛乳,赤魚,焼き豚	しょうが,根深ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし,きくらげ	精白米,でん粉,油,上白糖,ごま油,緑豆春雨	626	23.9
16	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 筑前煮 おひたし	牛乳,小女子佃煮,高野豆腐,若どり	こんにゃく,しょうが,さやいんげん,干ししいたけ,ごぼう,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし	精白米,上白糖,いりごま,じゃがいも,ごま油	621	23.4