

平成26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	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,赤だしみそ,赤みそ	たくあん,キャベツ,ちらしずしの 具,みつば,たまねぎ,だいこん,な めこ,にんじん	精白米,油,でん粉,じゃがいも,白 玉穀	620	23.0
2	ツナサンド 牛乳 白いんげん豆のスープ くだもの	牛乳,まぐろ水煮,ベーコン	キャベツ,こまつな,はくさい,た まねぎ,にんじん,清見オレンジ	米粉パン,マヨネーズ,じゃがいも サラダ油,白いんげん豆	641	24.3
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	牛乳,若どり	パセリ,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,きゅうり,キャベツ	米粉パン,サラダ油,生クリーム, ポタージュ,じゃがいも,和伊肉, カラマコロニ,上白糖	651	22.3
5	麦ごはん こうなこの佃煮 牛乳 五目豆 酢のもの	牛乳,小女子佃煮,角切昆布,牛肉, 大豆,高野豆腐,わかめ	さやいんげん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,キャベツ,もやし	精白米,麦,じゃがいも,サラダ油, 黒砂糖,上白糖	659	26.3
6	赤飯 牛乳 魚の天ぷら のっぺい汁 くだもの	牛乳,さわら,卵,ちくわ,油あげ	だいこん,ごぼう,こんにゃく,に んじん,葉ねぎ,いちご	赤飯,油,でん粉,米粉,小麦粉,さ といも,ごま油	653	25.7
7	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	牛乳,中みそ,豚肉,いか,干あみ, 卵	にんじん,しょうが,チンゲンサイ たまねぎ,もやし,白菜キムチ,根 深ねぎ,青にら	中華めん,ごま油,小麦粉,じゃが いも,サラダ油,米粉	633	23.2
8	自由献立					
9	スイートポテトパン 牛乳 わかさぎのスパイス揚げ ポトフ	牛乳,わかさぎ,豚肉,荒挽ウイン ナー	キャベツ,マッシュルーム,たまね ぎ,にんじん,カリフラワー,パセ リ	スイートポテトパン,油,でん粉, じゃがいも,サラダ油	658	25.0
10	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,牛肉,平天,青大豆,いか,わ かめ,白みそ	にんじん,こんにゃく,たまねぎ, わけぎ,ぶんとん	麦,精白米,じゃがいも,サラダ油, 黒砂糖,上白糖	628	23.6
11	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢いため もずくスープ くだもの	牛乳,豚肉,卵,もずく,ベーコン, 豆腐	たけのこ,にんじん,しょうが,チ ンゲンサイ,きくらげ,もやし,た まねぎ,青にら,はっさく	精白米,でん粉,上白糖,ごま油,い りごま,じゃがいも	627	24.3
12	かやくうどん 牛乳 菜の花あえ ヨーグルト	牛乳,油あげ,昆布,若どり,かまぼ こ,花かつお,ヨーグルト	たまねぎ,しめじ,にんじん,葉ね ぎ,ごぼう,とうもろこし,キャベ ツ,菜の花	うどん,上白糖	626	25.5
13	ごはん 牛乳 魚の南部焼き 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳,さけ,厚あげ,赤みそ,中みそ	にんじん,キャベツ,だいこん,も やし,こまつな	精白米,いりごま,サラダ油,上白 糖,さつまいも	645	25.9
14	自由献立					
15	ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華炒め	牛乳,いか,焼き豚	トマトケチャップ,しょうが,根深 ねぎ,チンゲンサイ,きくらげ, キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米,上白糖,油,でん粉,ごま油 じゃがいも	628	24.2
16	そぼろごはん 牛乳 生麩のすまし汁 くだもの	牛乳,豚肉,若どり,大豆たんぱく, 昆布,かまぼこ	しょうが,さやいんげん,にんじん ごぼう,とうもろこし,干しいた け,みつば,たまねぎ,えのきたけ, デコボン	精白米,上白糖,サラダ油,いりご ま,じゃがいも,生麩	625	24.8
17	こめこパン 牛乳 若どりのから揚げ パスタスープ ミニトマト	牛乳,若どり	とうもろこし,パセリ,キャベツ, たまねぎ,にんじん,ミニトマト	米粉パン,でん粉,油,じゃがいも, スパゲティ	616	23.0
18	自由献立					