

平成26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 ままかりの南蛮づけ 千両なすのみそ汁 くだもの	牛乳,ままかり,赤みそ,油あげ,中みそ	にんじん,たまねぎ,なす,しめじ,葉ねぎ,冷凍みかん	精白米,油,上白糖,じゃがいも	617	20.4
2	ミートサンド 牛乳 豆乳スープ	牛乳,牛肉,テンペ,ロースハム,豆乳	トマトケチャップ,ピーマン,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,にんじん	米粉パン,パン粉,サラダ油,じゃがいも	628	25.1
3	自由献立					
4	スイーツポテトパン 牛乳 あじの香草焼き 野菜ソテー ミニトマト	牛乳,あじ,ベーコン	にんじん,たまねぎ,ピーマン,エリンギ,キャベツ,ミニトマト	スイーツポテトパン,香草ミックス,サラダ油,パン粉,じゃがいも	619	28.3
5	ごはん ゆかり 牛乳 うま煮 ごまあえ	牛乳,うずら卵,高野豆腐,若どり	ゆかり,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,れんこん,こんにゃく,干ししいたけ,こまつな,キャベツ,もやし	精白米,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,いりごま,上白糖	618	23.2
6	牛丼 牛乳 酢のもの かみかみ小魚	牛乳,牛肉,わかめ,パリッシュ	こんにゃく,にんじん,ごぼう,たまねぎ,しょうが,根深ねぎ,生しいたけ,きゅうり,キャベツ	精白米,麦,サラダ油,上白糖	618	22.4
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ くだもの	牛乳,ほたて小柱,いか,えび	もやし,葉ねぎ,しょうが,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,冷凍ピーチ	中華めん,ごま油,油,じゃがいも	643	23.2
8	自由献立					
9	こめこパン いちごジャム 牛乳 タンドリーチキン 野菜のスープ煮	牛乳,若どり,ヨーグルト,荒挽ウインナー	マッシュルーム,にんじん,パセリ,トマト,たまねぎ	米粉パン,いちごジャム,サラダ油,じゃがいも	636	24.9
10	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳,厚あげ,豚肉,赤みそ	しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,なす,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,とうもろこし,きゅうり	精白米,ごま油,でん粉,黒砂糖,上白糖,緑豆春雨	622	22.0
11	ごはん 味付けのり 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳,味付けのり,いしもちじゃこ,焼き豚	こんにゃく,さやいんげん,しめじ,たけのこ,にんじん,ごぼう	精白米,上白糖,でん粉,油,じゃがいも,ごま油,いりごま	623	21.1
12	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳,昆布,若どり,ずしあげ	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,もやし,こまつな,キャベツ,びわ	うどん,上白糖,ローストアーモンド	618	22.5
13	コーンピラフ 牛乳 さけの粒マスタード焼き クリームスープ ミニトマト	牛乳,さけ	コーンピラフの具,とうもろこし,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ミニトマト	精白米,マヨネーズ,サラダ油,ポタージュ,杓付ゆ,じゃがいも,マカロニ	652	28.0
14	自由献立					
15	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳,牛肉,干ひじき,大豆,油あげ	にんじん,さやいんげん,干ししいたけ,ごぼう,こんにゃく,花切だいこん,みつば	精白米,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,いりごま,上白糖	627	22.1
16	玄米ごはん 牛乳 いわしの梅フライ 添え野菜 ゆばのすまし汁	牛乳,卵,いわし,昆布,ゆば,豆腐	しその葉,ねり梅,キャベツ,にんじん,えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ	精白米,玄米,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	660	25.9
17	ジャージャーめん 牛乳 華風あえ くだもの	牛乳,赤みそ,中みそ,豚肉,生くらげ,茎わかめ	しょうが,チンゲンサイ,干ししいたけ,たけのこ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,だいこん,冷凍みかん	中華めん,上白糖,でん粉,ごま油	614	24.2
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 だいこんサラダ 乳酸菌飲料	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ,乳酸菌飲料	トマトケチャップ,ピーマン,マッシュルーム,たまねぎ,トマト,トマト,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん	米粉パン,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,白いんげん豆,上白糖,ごま油,いりごま	652	23.8
20	ごはん 牛乳 若どりの香りあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳,若どり,油あげ,赤みそ,中みそ	パセリ,レモン,たまねぎ,にんじん,なす,オクラ,かぼちゃ	精白米,上白糖,油,でん粉	658	22.1
21	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 白玉汁 くだもの	牛乳,さわら,昆布	葉ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,冷凍みかん	精白米,麦,上白糖,サラダ油,白玉餅	645	24.8