

平成26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食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | ハムサンド<br>牛乳<br>サマースープ                             | 牛乳, ロースハム, ささみ                     | きゅうり, キャベツ, とうもろこし<br>パセリ, レタス, たまねぎ, にんじん                               | 丸パン, マヨネーズ, コーンスターチ, ジャがいも                   | 612           | 23.6         |
| 2   | 自由献立  |                                    |  |  |               |              |
| 3   | こめこパン<br>マーマレード<br>牛乳<br>さけのバルサミコソースかけ<br>ミネストローネ | 牛乳, さけ, ベーコン                       | にんじん, トマトピューレー, パセリ, セロリー, トマト, たまねぎ                                     | 米粉パン, マーマレード, でん粉, 油, 上白糖, サラダ油, ジャがいも, マカロニ | 647           | 25.5         |
| 4   | 麦ごはん<br>牛乳<br>若どりのみそ炒め<br>七タ汁<br>くだもの             | 牛乳, 若どり, 中みそ, ゆば, 昆布, 豆腐           | こんにゃく, ごぼう, さやいんげん<br>しょうが, にんじん, たまねぎ, オクラ, ぶどう                         | 精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, そうめん                      | 638           | 22.9         |
| 5   | ごはん<br>牛乳<br>豚肉の角煮<br>ゴーヤチャンプルー<br>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, もやし, キャベツ, たまねぎ, にがうり, 冷凍パイナップル                       | 精白米, サラダ油, 黒砂糖, ごま油                          | 622           | 26.1         |
| 6   | あっさりうどん<br>牛乳<br>かきあげ<br>もやしのあえもの                 | 牛乳, きざみのり, ひじき, 卵, 大豆, いか          | 葉ねぎ, さやいんげん, ごぼう, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, こまつな, もやし                            | うどん, いらりごま, 小麦粉, 油, でん粉, 上白糖                 | 612           | 21.4         |
| 7   | 夏野菜のカレーライス<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>くだもの                | 牛乳, 牛肉                             | にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, なす, ピーマン, アップルソース, トマトケチャップ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん | 精白米, サラダ油, ジャがいも, カレールウ, 上白糖                 | 645           | 18.3         |
| 8   | 自由献立  |                                    |  |  |               |              |
| 9   | ごはん<br>牛乳<br>あじの南部焼き<br>冬瓜入りみそ汁<br>枝豆             | 牛乳, あじ, 赤みそ, 油あげ, 中みそ              | とうがん, しめじ, にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ, えだまめ   | 精白米, サラダ油, 上白糖, いらりごま                        | 618           | 28.7         |
| 10  | あなごのまぜごはん<br>牛乳<br>きゅうりの酢のもの<br>くだもの              | 牛乳, あなご, わかめ                       | みつば, 根深ねぎ, ごぼう, きゅうり, もやし, 冷凍みかん   | 精白米, 麦, サラダ油, 上白糖                            | 628           | 23.1         |
| 11  | コーンラーメン<br>牛乳<br>じゃこ豆<br>くだもの                     | 牛乳, いか, ほたて小柱, 豚肉, いらり黒大豆, かえりちりめん | にんじん, しょうが, 青にら, きくらげ, とうもろこし, もやし, キャベツ, たまねぎ, すいか                      | 中華めん, ごま油, 上白糖                               | 612           | 29.3         |
| 12  | 自由献立  |                                    |  |  |               |              |
| 13  | ピーンズサンド<br>牛乳<br>野菜と牛乳のスープ                        | 牛乳, 大豆, 牛肉                         | トマトケチャップ, ピーマン, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ                         | 米粉パン, パン粉, サラダ油, コーンスターチ, ジャがいも              | 656           | 24.8         |
| 14  | ごはん<br>こうなごの佃煮<br>牛乳<br>筑前煮<br>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, 干しいたけ, にんじん, ごぼう, もやし, キャベツ, こまつな                   | 精白米, いらりごま, 上白糖, ごま油, ジャがいも                  | 621           | 23.4         |
| 15  | ごはん<br>牛乳<br>揚げぎょうざ<br>八宝菜<br>ミニトマト               | 牛乳, ぎょうざ, うずら卵, えび, いか, 豚肉         | しょうが, キャベツ, ピーマン, きくらげ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, もやし, ミニトマト                     | 精白米, 油, ごま油, でん粉                             | 623           | 23.5         |