

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ハムサンド 牛乳 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 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 マーマレード 牛乳 さけのバルサミコソースかけ 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 牛乳 若どりのみそ炒め 七タ汁 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 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 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, 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 牛乳 かきあげ 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 牛乳 コーンサラダ 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 牛乳 あじの南部焼き 冬瓜入りみそ汁 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 牛乳 きゅうりの酢のもの 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 牛乳 じゃこ豆 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 牛乳 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 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 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 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