

平成27年4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

No.	献立名	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳, まぐろ油漬, ベーコン	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも マカロニ	632	22.5
2	ごはん 牛乳 蒸しえびしゅうまい 中華炒め くだもの	牛乳, 海老しゅうまい, 豚肉	チンゲンサイ, もやし, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, き くらげ, 清見オレンジ	精白米, でん粉, ごま油, じゃがい も	616	21.8
3	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁	牛乳, 若どり, わかめ, 赤みそ, 油あ げ, 中みそ	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, 葉ねぎ, たまねぎ, に んじん, しめじ	精白米, サラダ油, 黒砂糖, いらいご ま, おつゆ麩, じゃがいも	623	22.7
4	こめこパン 牛乳 なすとペンネのケチャップ煮 小魚アーモンド	牛乳, 牛肉, かえりちりめん	トマトケチャップ, マッシュルー ム, たまねぎ, トマト, にんじん, な す	米粉パン, サラダ油, 黒砂糖, じゃ がいも, マカロニ, ローストアーモ ンド, 上白糖	619	25.8
5	自由献立					
6	黒糖パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 野菜ソテー	牛乳, さけ, ベーコン	たまねぎ, パセリ, ビーマン, キャ ベツ, にんじん, しめじ	黒糖パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	631	28.0
7	ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ	牛乳, 高野豆腐, 卵, 若どり, いか, 白みそ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ さやえんどう, さんしょう, たけの こ	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが いも, 上白糖	622	24.9
8	カレーライス 牛乳 パインサラダ	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, アップルソー ス, たまねぎ, にんじん, パイン缶, キャベツ, きゅうり	麦, 精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	645	18.5
9	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳, ちくわ, 若どり, 昆布, かえり ちりめん, いらい黒大豆	ごぼう, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく	うどん, さつまいも, 油, 上白糖	621	23.3
10	麦ごはん マーボー豆腐 牛乳 もやしのごまだれあえ くだもの	牛乳, 豚肉, 押し豆腐, 赤みそ	しょうが, チンゲンサイ, 干しいた け, たけのこ, たまねぎ, にんじ ん, きゅうり, もやし, デコボン	精白米, 麦, でん粉, 黒砂糖, ごま油 いらいごま, 上白糖	614	26.0
11	自由献立					
12	赤飯 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの	牛乳, むきえび, かまぼこ, 牛肉	にんじん, さやえんどう, ごぼう, たまねぎ, たけのこ, いちご	赤飯, でん粉, 小麦粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	623	24.2
13	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, 白みそ, さわら, 油あげ, 豚肉	さんしょう, たまねぎ, みつば, 干 しいたけ, ごぼう, たけのこ, に んじん, 根深ねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油	619	27.2
14	チャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豆乳	しょうが, きくらげ, もやし, キャ ベツ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ドライパイン, ドライブルーベ リー, クリスタルアップル	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉 米粉	681	22.0
15	自由献立					
16	こめこパン いちごジャム 牛乳 ボークビーンズ チーズサラダ	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, チー ズ	トマトピューレー, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, トマトケチャップ, きゅうり, キャベツ	米粉パン, いちごジャム, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 白いんげん 豆, 上白糖	647	24.4