

平成27年5月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ	牛乳, 青のり粉, ほしむきえび, 卵, ちくわ, ちりめんじゃこ, 干ひじき	もやし, にんじん, こまつな	精白米, 胚芽ふりかけ, 油, 小麦粉, いりごま, でん粉, ローストアーモ ンド, 上白糖, ごま油	640	23.4
2	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげのあえもの	牛乳, 豚肉, 厚あげ, 茎わかめ, 生く らげ	にんじん, チンゲンサイ, 干しい たけ, たまねぎ, たけのこ, しょう が, だいこん	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖	619	23.2
3 ・ 5	こめこパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	牛乳, 若どり, ミックスチーズ, ベーコン	マッシュルーム, たまねぎ, グリー ンアスパラガス, パセリ, キャベツ にんじん	米粉パン, 初什肉, パター, マカロ ニ, じゃがいも	631	23.8
6	ごはん 納豆 牛乳 白身魚のお茶入り天ぷら キャベツの煮びたし	牛乳, 納豆, ホキ, 卵, 花かつお, 油 あげ, ちくわ	こまつな, しめじ, キャベツ, にん じん	精白米, でん粉, 油, 小麦粉	639	27.3
7	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ	牛乳, 牛肉	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, たくあん, キャベツ	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃが いも, いりごま	637	20.6
8	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳, 昆布, かまぼこ, 油あげ, 若ど り, きな粉	にんじん, 根深ねぎ, きくらげ, え のきたけ, 山菜, たまねぎ	うどん, 白玉だんご, 上白糖	650	23.5
9	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳, あなご, いか, 赤だしみそ, 赤 みそ	さやいんげん, れんこん, ごぼう, にんじん, ちらしずしの具, 干しい たけ, みつば, たまねぎ, なめこ, だいこん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃが いも, 白玉麩	628	27.6
10	自由献立					
11	ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ	牛乳, 卵, 絞豆腐, 若どり	アラスカ, 干しいたけ, たけのこ たまねぎ, にんじん, キャベツ, も やし, こまつな	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがい も, いりごま	618	24.0
12	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ	牛乳, 牛肉, わかめ, ちりめんじゃ こ, 茎わかめ	トマトケチャップ, トマトピュー レー, たまねぎ, にんじん, きゅう り, キャベツ	麦, 精白米, サラダ油, じゃがいも, ハヤシルウ, ごま油, 上白糖	653	21.5
13	みそラーメン 牛乳 お好みえびポテト くだもの	牛乳, 中みそ, 豚肉, えび唐揚げ	葉ねぎ, しょうが, きくらげ, とう もろこし, もやし, たまねぎ, にん じん, 冷凍みかん	中華めん, ごま油, 油, 上白糖, じゃ がいも	657	25.3
14	自由献立					
15	ウインナーサンド 牛乳 白いんげん豆のスープ	牛乳, 荒挽ウイナ, ベーコン	トマトケチャップ, キャベツ, こま つな, とうもろこし, たまねぎ, に んじん	米粉パン, じゃがいも, 白いんげん 豆	639	26.1
16	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ゆばのすまし汁	牛乳, さわら, 白みそ, 中みそ, ゆば 豆腐, 昆布	グリーンピース, さやえんどう, たま ねぎ, にんじん	精白米, サラダ油, じゃがいも	617	27.9
17	かきあげ丼 牛乳 酢のもの	牛乳, 卵, いか, わかめ	さやいんげん, ごぼう, にんじん, たまねぎ, きゅうり, もやし, キャ ベツ	麦, 精白米, でん粉, 油, 米粉, 上白 糖, さつまいも, 小麦粉	627	18.1
18	ちゃんぽんめん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, かまぼこ, うずら卵, えび, 豚 肉, いり大豆, きな粉	キャベツ, チンゲンサイ, たけのこ たまねぎ, にんじん, しょうが, き くらげ, 美生柑	ソフトめん, でん粉, ごま油, 上白 糖	626	29.3
19	自由献立					
20	レーズンパン 牛乳 あじの香草焼き スパゲティソテー ミニトマト	牛乳, あじ, ベーコン	トマトケチャップ, マッシュルー ム, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ミニトマト	レーズンパン, サラダ油, パン粉, 香草ミックス, スパゲティ	655	29.2
21	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ マーラーカオ	牛乳, 赤みそ, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, たけのこ, キャベツ, にんじん, 青なら, 干し しいたけ, たまねぎ, もやし	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがい も, 緑豆春雨, 蒸しケーキ	688	21.5

※No. 4は、連休献立実施校なし