

平成27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	
		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 牛乳 ままかりの南蛮漬け 千両なすのみそ汁 くだもの	牛乳, ままかり, 赤みそ, 中みそ, 油 あげ	にんじん, たまねぎ, しめじ, 葉ね ぎ, なす, 冷凍みかん	精白米, 油, 上白糖, じゃがいも	617	20.4
2	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー 甘夏サラダ	牛乳, 若どり, 牛乳	こまつな, とうもろこし, たまねぎ にんじん, マッシュルーム, きゅう り, 甘夏柑, キャベツ	米粉パン, サラダ油, ポタージュ, 糸 豆腐, じゃがいも, 白花豆 & 白い んげん豆ペースト, 上白糖	624	23.1
3	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワントンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 牛肉, ベーコン	ピーマン, たけのこ, にんじん, 青 にら, もやし, たまねぎ, キャベツ	精白米, でん粉, ごま油, 上白糖, じゃがいも, ワンタン皮, フルーツ 杏仁	666	22.4
4	自由献立					
5	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き ゆかりあえ 白玉汁	牛乳, 青のり粉, さわら, 昆布	キャベツ, ゆかり, 葉ねぎ, たまね ぎ, にんじん, えのきたけ	精白米, いりごま, サラダ油, 白玉 餅	610	24.6
6	牛丼 牛乳 甘酢あえ 黒糖ビーゼ	牛乳, 牛肉, わかめ, ちりめんじゃ こ, 黒糖ビーゼ	こんにゃく, しょうが, 根深ねぎ, 生しいたけ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ	麦, 精白米, 上白糖, サラダ油	645	24.0
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのから揚げ くだもの	牛乳, ほたて小柱, いか, えび	チンゲンサイ, しょうが, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, と うもろこし, 冷凍みかん	中華めん, ごま油, じゃがいも, 油	632	24.9
8	自由献立					
9	スイーツポテトパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き 野菜のスープ煮 ミニトマト	牛乳, さけ, 荒挽ウインナー	パセリ, マッシュルーム, キャベツ にんじん, たまねぎ, ミニトマト	スイーツポテトパン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	613	28.4
10	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉, 大豆	しょうが, チンゲンサイ, 干しいた け, たけのこ, なす, たまねぎ, に んじん, きゅうり	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, 上 白糖, 緑豆春雨	622	22.4
11	麦ごはん 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	にんじん, さやいんげん, しめじ, ごぼう, こんにゃく, たけのこ	精白米, 麦, 上白糖, 油, でん粉, ご ま油, いりごま, じゃがいも	642	21.5
12	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 若どり, 昆布, すしあげ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, キャベツ, もやし, とうも ろこし, こまつな	うどん, 上白糖, ローストアーモン ド	621	23.4
13	自由献立					
14	こめこパン ビオーネジャム 牛乳 あじのムニエル もち麦のスープ	牛乳, あじ, ベーコン	こまつな, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, ニューオーセージ, サラダ油 小麦粉, じゃがいも, もち麦	622	27.3
15	玄米ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉	干しいたけ, さやいんげん, にん じん, こんにゃく, ごぼう, みつば, 花切だいこん	精白米, 玄米, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま, 上白糖	625	22.2
16	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ 添え野菜 すまし汁	牛乳, 卵, いわし, 昆布, 豆腐	ねり梅, しその葉, キャベツ, えの きたけ, にんじん, たまねぎ, 葉ね ぎ	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, じゃが いも	643	23.7
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, 荳わかめ	干しいたけ, チンゲンサイ, たけ のこ, キャベツ, たまねぎ, にんじ ん, しょうが, だいこん, もやし, 冷 凍みかん	ソフトめん, ごま油, 上白糖, でん 粉	621	26.6
18	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン レタスのスープ	牛乳, ヨーグルト, 若どり, ベーコ ン	コーンピラフの具, たまねぎ, パセ リ, トマト, にんじん, レタス	精白米, サラダ油, マカロニ	629	23.8
19	自由献立					
20	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 うま煮 おひたし	牛乳, ひじきふりかけ, 牛乳, 高野 豆腐, うずら卵, 若どり	干しいたけ, さやいんげん, たけ のこ, ごぼう, こんにゃく, にんじ ん, もやし, こまつな, キャベツ	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラ ダ油, 上白糖	613	23.1
21	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁 くだもの	牛乳, 赤魚, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	根深ねぎ, しょうが, オクラ, かぼ ちゃ, にんじん, なす, たまねぎ, す もも	精白米, 油, 上白糖, でん粉	617	22.3
22	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, マッシュルー ム, たまねぎ, トマト, トマト, にん じん, ピーマン, だいこん, キャベ ツ, きゅうり	米粉パン, サラダ油, 黒砂糖, じゃ がいも, 白いんげん豆, 上白糖, ご ま油, いりごま	652	23.8