

平成27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	
		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	自由献立					
2	ハムサンド 牛乳 サマースープ	牛乳, ロースハム, ささみ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし レタス, たまねぎ, にんじん, こまつな	丸パン, マヨネーズ, サラダ油, コーンスターチ, じゃがいも	624	24.2
3	ごはん 牛乳 揚げいわしぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳, いわしぎょうざ, いか, 豚肉, えび, うずら卵	きくらげ, しょうが, チンゲンサイ もやし, にんじん, たまねぎ, キャ ベツ, たけのこ, 冷凍みかん	精白米, 油, でん粉, ごま油	646	21.9
4	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七タ汁 くだもの	牛乳, 中みそ, 若どり, 昆布, ゆば, 豆腐	さやいんげん, ごぼう, こんにゃく しょうが, オクラ, たまねぎ, にん じん, ぶどう	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, そう めん	638	22.9
5	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, 卵, 大豆, いか, 国産ひじき	葉ねぎ, たまねぎ, えだまめ, ごぼ う, かぼちゃ, にんじん, こまつな, もやし	うどん, いりごま, 油, でん粉, 小麦 粉, 上白糖	614	24.7
6	自由献立					
7	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 さけのバルサミコンソースかけ ミネストローネ	牛乳, さけ, ベーコン	トマトピューレー, セロリー, たま ねぎ, トマト, にんじん, パセリ	米粉パン, アプリコットジャム, で ん粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃが いも, マカロニ	629	25.4
8	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, 花かつお, 厚あげ	こんにゃく, しょうが, もやし, キャベツ, たまねぎ, にがうり, に んじん, 冷凍パイ	精白米, 黒砂糖, サラダ油, ごま油	622	26.1
9	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ヨーグルト	トマトケチャップ, ピーマン, なす たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, アップルソース, きゅうり, キャベ ツ	精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	643	19.0
10	コーンラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	牛乳, 豚肉, ミックスチーズ, ベー コン	きくらげ, とうもろこし, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, 葉 ねぎ	中華めん, ごま油, バター, じゃが いも	644	25.4
11	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, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖	628	23.1
12	自由献立					
13	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 筑前煮 おかかあえ ミニトマト	牛乳, 小女子佃煮, 若どり, 高野豆 腐, 花かつお	しょうが, さやいんげん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 干ししいた け, キャベツ, もやし, こまつな, ミ ニトマト	精白米, ごま油, じゃがいも, 上白 糖	627	24.6
14	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, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	葉ねぎ, しめじ, とうがん, たまね ぎ, にんじん, えだまめ	精白米, 上白糖, いりごま, サラダ 油	610	28.3
15	ミートサンド 牛乳 コーンスープ くだもの	牛乳, テンペ, 牛肉, ベーコン	たまねぎ, トマトケチャップ, ピー マン, パセリ, とうもろこし, とう もろこし, にんじん, すいか	米粉パン, パン粉, サラダ油, じゃ がいも	624	23.1