

平成28年3月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	ミートサンド 牛乳 野菜のスープ煮	牛乳, 大豆, 牛肉,	ピーマン, たまねぎ, トマトケ チャップ, しめじ, キャベツ, プ ロッコリー, にんじん	米粉パン, サラダ油, パン粉, じゃ がいも	643	25.0
2	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳, いか, チキンウインナー, 手 巻きのり, 赤だしみそ, 赤みそ	たくあん, キャベツ, ちらしずしの 具, だいこん, たまねぎ, みつば, に んじん, なめこ	精白米, 油, でん粉, じゃがいも, 白 玉麩	620	23.0
3	自由献立					
4	麦ごはん こうなごの佃煮 牛乳 五目豆 甘酢あえ	牛乳, 小女子佃煮, 角切昆布, 高野 豆腐, 大豆, 若どり, わかめ	ごぼう, さやいんげん, こんにやく にんじん, キャベツ, もやし	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, じゃ がいも, 上白糖	655	26.0
5	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳, 白みそ, さわら, 厚あげ, ちく わ	葉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこ ん, いちご	赤飯, サラダ油, でん粉, ごま油, さ といも	613	27.4
6	みそうどん 牛乳 おひたし くだもの	牛乳, 昆布, 赤みそ, 中みそ, 油あ げ, 豚肉	根深ねぎ, ごぼう, たまねぎ, にん じん, こんにやく, 干しいたけ, はくさい, もやし, こまつな, いよ かん	うどん, ごま油, 上白糖	611	23.9
7	自由献立				0	0.0
8	こめごパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	牛乳, 若どり	パセリ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ	米粉パン, サラダ油, 生クリーム, ポターージュ, じゃがいも, ホワイ トルウ, カラーマカロニ, 上白糖	641	21.5
9	麦ごはん 牛乳 あじのごまフライ 生麩のすまし汁	牛乳, あじ, 卵, 昆布, 豆腐	にんじん, みつば, たまねぎ, えの きたけ	精白米, 麦, パン粉, 小麦粉, 油, い りごま, じゃがいも, 生麩	630	25.6
10	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 牛肉, 平天, わかめ, いか, 白 みそ	さやいんげん, たまねぎ, にんじん こんにやく, わけぎ, ぶんたん	精白米, サラダ油, じゃがいも, 黒 砂糖, 上白糖	644	22.9
11	チャーシューめん 牛乳 菜の花蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豚肉, チーズ	にんじん, 葉ねぎ, きくらげ, もや し, たまねぎ, しょうが, はくさい, とうもろこし, ほうれんそう	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉 米粉	654	23.2
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 ささみのピカタ 野菜スープ	牛乳, ささみ, 粉チーズ, 卵	パセリ, こまつな, マッシュルーム キャベツ, にんじん, たまねぎ	レーズンパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	637	27.1
14	ごはん 牛乳 うま煮 菜の花あえ	牛乳, 牛肉, 青大豆, 平天, 高野豆腐 うずら卵, 花かつお	干しいたけ, れんこん, ごぼう, にんじん, こんにやく, とうもろこ し, 菜の花, キャベツ	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラ ダ油, 上白糖	625	24.0
15	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 春雨の中華炒め くだもの	牛乳, ホキ, 豚肉	トマトケチャップ, しょうが, 根深 ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, も やし, たけのこ, はくさい, にんじ ん, たまねぎ, デコボン	精白米, 上白糖, 油, でん粉, ごま油 緑豆春雨	637	23.6
16	ポテトサラダサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳, ロースハム, 若どり	キャベツ, にんじん, こまつな, と うもろこし, はくさい, たまねぎ, 清見オレンジ	米粉パン, マヨネーズ, じゃがい も, ポターージュ, ホワイトルウ, サ ラダ油	632	20.8
17	ごはん 牛乳 さけの南部焼き たぬき汁	牛乳, さけ, 白みそ, 油あげ, 赤みそ	葉ねぎ, 生しいたけ, ごぼう, だい こん, にんじん, こんにやく	精白米, サラダ油, いりごま, 上白 糖, ごま油, さといも	611	27.1
18	自由献立					