

平成28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	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 くらげのあえもの	牛乳、厚あげ、豚肉、生くらげ、荳わかめ	チンゲンサイ、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、だいこん	精白米、でん粉、黒砂糖、ごま油、じゃがいも、上白糖	620	23.2
2	こめこパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もち麦のスープ ミニトマト	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな、ミニトマト	米粉パン、マヨネーズ、もち麦、じゃがいも、サラダ油	657	29.0
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 なすとペンのケチャップ煮 ビーンズサラダ くだもの	牛乳、若どり	なす、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、トマトケチャップ、さやいんげん、トマト、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	米粉パン、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、黒砂糖、上白糖、ミックス豆	625	23.3
5	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五日あえ	牛乳、ほしむきえび、ちくわ、卵、青のり粉、干ひじき、ちりめんじゃこ	もやし、にんじん、こまつな	精白米、胚芽ふりかけ、小麦粉、でん粉、いりごま、油、ローストアーモンド、上白糖、ごま油	640	23.4
6	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳、白みそ、さわら、豚肉、油あげ 昆布	さんしょう、にんじん、たけのこ、ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、根深ねぎ、みつば	精白米、麦、上白糖、サラダ油、ごま油	638	27.6
7	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	葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、しょうが、もやし、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	679	22.0
8	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし	牛乳、卵、若どり、高野豆腐	干しいたけ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	620	23.6
9	自由献立					
10	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、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、いちご	赤飯、でん粉、小麦粉、油、サラダ油、じゃがいも、上白糖	623	24.2
11	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのごまだれあえ くだもの	牛乳、押し豆腐、赤みそ、豚肉	たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、しょうが、もやし、きゅうり、あまなつかん	精白米、麦、黒砂糖、ごま油、でん粉、いりごま、上白糖	618	26.1
12	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳、若どり、ちくわ、昆布、かえり ちりめん、いり黒大豆	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	うどん、上白糖、油、さつまいも	621	23.3
13	自由献立					
14	黒糖パン 牛乳 あじのムニエル スパゲティソテー	牛乳、あじ、ベーコン	トマトケチャップ、ピーマン、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	黒糖パン、サラダ油、小麦粉、スパゲティ	648	29.0
15	カレーライス 牛乳 甘夏サラダ	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、アップルソース、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、甘夏柑	精白米、カレールウ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	629	18.2