

平成28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 ままかりの南蛮づけ 千両なすのみそ汁 きびだんご	牛乳, ままかり, 中みそ, 赤みそ, 油 あげ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, なす	精白米, 上白糖, 油, じゃがいも, き び団子	623	20.1
2	自由献立					
3	ごはん 牛乳 焼き肉 わかめスープ	牛乳, 中みそ, 豚肉, わかめ, 豆腐	アップルソース, たまねぎ, しょう が, もやし, にんじん, 青にら	精白米, 上白糖, ごま油, サラダ油, じゃがいも	626	23.2
4	牛丼 牛乳 酢のもの かみかみ小魚	牛乳, 牛肉, わかめ, パリッシュ	根深ねぎ, しょうが, たまねぎ, ご ぼう, にんじん, こんにゃく, 生し いたけ, きゅうり, キャベツ	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油	618	22.4
5	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ くだもの	牛乳, ほたて小柱, いか, えび	にんじん, チンゲンサイ, しょうが もやし, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, 冷凍ピーチ	中華めん, ごま油, 油, じゃがいも	632	24.4
6	自由献立					
7	スイートポテトパン 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, たまねぎ にんじん, キャベツ, ミニトマト	スイートポテトパン, サラダ油, マ ヨネーズ, じゃがいも	613	28.2
8	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳, 厚あげ, 豚肉, 赤みそ	しょうが, チンゲンサイ, 干ししい たけ, たけのこ, なす, たまねぎ, に んじん, とうもろこし, きゅうり	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, 上 白糖, 緑豆春雨	622	22.0
9	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 焼豚	こんにゃく, にんじん, ごぼう, た けのこ, しめじ, さやいんげん	精白米, でん粉, 油, 上白糖, じゃが いも, ごま油, いらごま	615	22.7
10	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, すしあげ, 昆布, 若どり	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, もや し, とうもろこし	うどん, 上白糖, ローストアーモン ド	614	23.3
11	自由献立					
12	こめこパン 牛乳 あじの香草焼き クリームスープ 乳酸菌飲料	牛乳, あじ, 牛乳, 乳酸菌飲料	とうもろこし, たまねぎ, こまつな にんじん	米粉パン, パン粉, サラダ油, マカ ロニ, ホワイトルウ, ポタージュ, じゃがいも	647	28.9
13	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ くだもの	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉	さやいんげん, 干ししいたけ, ごぼ う, こんにゃく, にんじん, 花切だ いこん, みつば, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラ ダ油, 上白糖, いらごま	656	22.7
14	玄米ごはん 牛乳 いわしの梅フライ 添え野菜 ゆばのすまし汁	牛乳, 卵, いわし, 豆腐, ゆば, 昆布	ねり梅, しその葉, キャベツ, えの きたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまね ぎ	精白米, 玄米, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	658	25.9
15	こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 ベーコンと夏野菜のトマト煮 だいこんサラダ	牛乳, ベーコン, ちりめんじゃこ	たまねぎ, トマトケチャップ, えだ まめ, なす, トマト, トマト, にんじ ん, かぼちゃ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, だいこん	米粉パン, 岡山白桃ジャム, 黒砂糖 サラダ油, じゃがいも, 上白糖	624	23.3
16	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー	牛乳, ヨーグルト, 若どり	コーンピラフの具, エリンギ, キャ ベツ, にんじん, たまねぎ, ピーマ ン	精白米, サラダ油, じゃがいも	636	24.0
17	自由献立					
18	ごはん 牛乳 うま煮 おひたし	牛乳, 牛肉, うずら卵, 高野豆腐	さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 干ししいた け, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, サラダ油, じゃがいも, 黒 砂糖, 上白糖	619	23.0
19	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 白玉汁 くだもの	牛乳, さわら, 昆布	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, えの きたけ, すもも	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 白玉 餅	632	24.5
20	ジャージャーめん 牛乳 華風あえ くだもの	牛乳, テンペ, 豚肉, 中みそ, 赤み そ, 荳わかめ, 生くらげ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, 干ししいたけ, チンゲン サイ, しょうが, もやし, だいこん, 冷凍みかん	ソフトめん, 上白糖, でん粉, ごま 油	622	26.0
21	自由献立					
22	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, こまつな, と うもろこし, レタス, たまねぎ, に んじん	丸パン, マヨネーズ, サラダ油, コーンスターチ, じゃがいも	614	23.6