

平成29年5月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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 豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, わかめ, 赤みそ, 中みそ 油あげ	しょうが, さやいんげん, たまねぎ 葉ねぎ, にんじん, あまなつかん	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, おつゆ麩	624	24.5
2	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, まぐろ水煮, 卵, ベーコン, 粉チーズ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, こ まつな	米粉パン, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも	614	25.1
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 アスパラガスのグラタン コンスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり	マッシュルーム, たまねぎ, グリー ンアスパラガス, チンゲンサイ, と うもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, ホワイトルウ, マカロ ニ, バター, じゃがいも, サラダ油	628	23.5
5	ごはん 納豆 牛乳 白身魚のお茶入り天ぷら 沢煮椀	牛乳, 納豆, 卵, ホキ, 豚肉, 昆布, 油 あげ	みつば, 根深ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, ごぼう, たけのこ, にん じん	精白米, 小麦粉, 油, でん粉, ごま油	643	27.4
6	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー グリーンサラダ	牛乳, 牛乳, 若どり	マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, こまつな, キャベツ, きゅうり, グリーンアスパラガス	米粉パン, サラダ油, ポタージュ, ホ ワイトルウ, 白花豆&白いんげ ん豆ペースト, じゃがいも, 上白糖	613	22.8
7	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ マラーカオ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	にんにく, キャベツ, 根深ねぎ, しょうが, たけのこ, もやし, 青に ら, にんじん, たまねぎ	精白米, 麦, ごま油, でん粉, 上白糖 じゃがいも, 緑豆春雨, 蒸しケーキ	670	21.0
8	自由献立					
9	ちらしずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	牛乳, あなご, いか天ぷら, 赤みそ, 赤だしみそ	ごぼう, さやえんどう, れんこん, 干しいたけ, にんじん, ちらしず しの具, たまねぎ, だいこん, みつ ば	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃが いも, 白玉麩	696	24.5
10	ごはん 牛乳 含め煮 おかかあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 平天, 高野豆腐, 花かつ お	こんにゃく, さやいんげん, ごぼう 干しいたけ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが いも, 上白糖	629	23.7
11	みそラーメン 牛乳 お好みえびポテト	牛乳, 中みそ, 豚肉, えび唐揚	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, きく らげ, もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ	中華めん, ごま油, じゃがいも, 油, 上白糖	616	25.5
12	自由献立					
13	こめこパン 牛乳 さけフライ パスタサラダ ミニトマト	牛乳, 卵, さけ	とうもろこし, きゅうり, キャベツ にんじん, ミニトマト	米粉パン, 油, パン粉, 小麦粉, 上白 糖, サラダ油, じゃがいも, スパゲ ティ	637	27.1
14	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ	牛乳, 平天, 牛肉	こんにゃく, にんじん, アラスカ, たまねぎ, キャベツ, もやし, チン ゲンサイ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラ ダ油, いらごま, 上白糖	625	21.1
15	麦ごはん 牛乳 あじのカレーじゃよう焼 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 豆乳, 厚あげ, 中みそ, 白みそ	こまつな, しめじ, だいこん, たま ねぎ, にんじん, 冷凍みかん	精白米, 麦, サラダ油, じゃがいも	620	27.2
16	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳, かまぼこ, 油あげ, 若どり, 昆 布, きな粉	にんじん, 山菜, えのきたけ, きく らげ, 根深ねぎ, たまねぎ	うどん, 上白糖, 白玉だんご	642	22.6
17	自由献立					
18	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳, 豚肉, 大豆, 荒挽ウインナー, かえりちりめん	さやいんげん, トマトケチャップ, トマトピューレー, マッシュルー ム, たまねぎ, にんじん	胚芽パン, サラダ油, 黒砂糖, じゃ がいも, 上白糖, ローストアーモン ド	643	30.6
19	ごはん 牛乳 若どりの甘辛炒め かきたま汁 くだもの	牛乳, 若どり, 卵, 豆腐	しょうが, ビーマン, ごぼう, こん にゃく, にんじん, たまねぎ, 青に ら, 美生柑	精白米, 黒砂糖, サラダ油, いらご ま, じゃがいも, でん粉	617	23.1
20	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	牛乳, 中みそ, 白みそ, さわら, 花か つお, 油あげ, ちくわ	グリーンピース, こまつな, しめじ, キャベツ, にんじん	精白米, サラダ油	619	28.1
21	ちゃんぽんめん 牛乳 揚げぎょうざ	牛乳, かまぼこ, 豚肉, えび, うずら 卵, ぎょうざ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, た けのこ, きくらげ, しょうが, にん にく, チンゲンサイ	中華めん, でん粉, ごま油, 油	620	26.1
22	ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛乳, 牛肉	たまねぎ, にんにく, トマトピュー レー, にんじん, トマトケチャップ 甘夏柑, きゅうり, キャベツ	精白米, ハヤシルウ, サラダ油, じゃがいも 上白糖	625	18.3