

平成29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	自由献立					
2	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、赤みそ、油あげ、中みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なす、葉ねぎ	精白米、上白糖、油、じゃがいも、きび団子	623	20.1
3	牛丼 牛乳 甘酢あえ くだもの	牛乳、牛肉、ちりめんじゃこ、わかめ	生しいたけ、根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	精白米、麦、上白糖、サラダ油	636	22.2
4	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ かみかみ小魚	牛乳、えび、ほたて小柱、いか、パリッシュ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、とうもろこし	中華めん、ごま油、油、じゃがいも	616	26.7
5	自由献立					
6	バターロールパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き マカロニスープ	牛乳、さけ、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ	バターロールパン、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	637	28.0
7	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	干しいたけ、ピーマン、しょうが、たけのこ、にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、とうもろこし	精白米、ごま油、黒砂糖、でん粉、緑豆春雨、上白糖	613	21.1
8	麦ごはん 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	にんじん、さやいんげん、あらげきくらげ、ごぼう、コンニャク、たけのこ	精白米、麦、上白糖、油、でん粉、ごま油、いりごま、じゃがいも	623	22.3
9	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳、若どり、昆布、すしあげ	葉ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、キャベツ	うどん、上白糖、ローストアーモンド	613	23.1
10	自由献立					
11	こめこパン、牛乳 あじの香草焼き クリームスープ くだもの	牛乳、あじ、白いんげん豆ペースト	こまつな、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、冷凍みかん	米粉パン、パン粉、サラダ油、生クリーム、ポタージュ、ホワイトルウ、じゃがいも	621	28.3
12	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳、牛肉、干ひじき、大豆、油あげ	干しいたけ、ごぼう、にんじん、コンニャク、さやいんげん、花切だいこん、みつば	精白米、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、いりごま、上白糖	630	22.2
13	玄米ごはん、牛乳 焼き肉 わかめスープ くだもの	牛乳、中みそ、豚肉、豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、アップルソース、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ぶどう	精白米、玄米、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも	640	23.0
14	こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 ベーコンと野菜のトマト煮 だいこんサラダ	牛乳、ベーコン	トマトケチャップ、にんじん、にんにく、えだまめ、マッシュルーム、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、トマト、きゅうり、とうもろこし、だいこん、キャベツ	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	625	19.5
15	ごはん、牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 ゆばのすまし汁	牛乳、卵、いわし、ゆば、昆布	ねり梅、しその葉、キャベツ、葉ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	精白米、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも	650	25.1
16	自由献立					
17	ごはん 牛乳 うま煮 おひたし	牛乳、牛肉、うずら卵、高野豆腐	干しいたけ、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	619	23.0
18	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜のスープ煮	牛乳、若どり、ヨーグルト	コーンピラフの具、パセリ、とうがら、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米、サラダ油、じゃがいも	627	23.4
19	ジャージャーめん 牛乳 くらのあえもの くだもの	牛乳、赤みそ、中みそ、豚肉、大豆、荳わかめ、生くらげ	キャベツ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、だいこん、冷凍ビーチ	ソフトめん、上白糖、でん粉、ごま油	627	25.7
20	自由献立					
21	こめこパン、牛乳 白身魚のマリネ レタスとトマトのスープ 乳酸菌飲料	牛乳、ホキ、ベーコン、乳酸菌飲料	レモン果汁、パセリ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス	米粉パン、上白糖、油、でん粉、サラダ油、じゃがいも	609	24.3
22	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 夏野菜のみそ汁	牛乳、さわら、赤みそ、中みそ、油あげ	にんじん、オクラ、たまねぎ、かぼちゃ、なす	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	613	25.7