

平成29年7月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

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 八宝菜 じゃこ豆 くだもの	牛乳、うずら卵、豚肉、いか、えび、いり大豆、かえりちりめん	たけのこ、もやし、きくらげ、にんじん、しょうが、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、すもも	精白米、でん粉、ごま油、上白糖	616	29.0
2	ハムサンド 牛乳 豆乳スープ	牛乳、ロースハム、豆乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、とうもろこし、こまつな	丸パン、マヨネーズ、じゃがいも	619	23.3
3	自由献立					
4	黒糖パン 牛乳 さけのバルサミソースかけ ミネストローネ	牛乳、さけ、ベーコン	にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、パセリ、トマトピューレー、セロリー	黒糖パン、上白糖、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ	660	29.1
5	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七タ汁 くだもの	牛乳、中みそ、若どり、ゆば、昆布、豆腐	しょうが、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、オクラ、冷凍みかん	精白米、麦、上白糖、サラダ油、そうめん	640	23.2
6	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳、スキムミルク、牛肉	たまねぎ、かぼちゃ、トマトケチャップ、アップルソース、にんにく、なす、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、キャベツ	じゃがいも、精白米、サラダ油、カレールー、上白糖	629	18.5
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	牛乳、きざみのり、卵、大豆、いか、干ひじき	葉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん、もやし、こまつな	うどん、油、でん粉、小麦粉、上白糖、いりごま	613	22.3
8	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳、豚肉、花かつお、厚あげ	こんにゃく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、にがうり、たまねぎ、冷凍パイ	精白米、黒砂糖、サラダ油、ごま油	621	26.1
9	自由献立					
10	麦ごはん 牛乳 あじの石垣揚げ 冬瓜のみそ汁 枝豆	牛乳、卵、あじ、油あげ、中みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、とうがんと、えだまめ	麦、精白米、いりごま、いりごま、油、小麦粉、じゃがいも	627	26.7
11	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳、あなご、わかめ	根深ねぎ、ごぼう、みつば、もやし、きゅうり、冷凍みかん	上白糖、サラダ油、精白米	609	22.7
12	トマトスパゲティ 牛乳 パインサラダ	牛乳、ベーコン、えび、いか	トマト、トマトケチャップ、トマトピューレー、トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、パセリ、パイン缶、きゅうり、キャベツ	ハヤシルウ、ソフトめん、サラダ油、じゃがいも、上白糖	611	22.7
13	自由献立					