

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 レールウ, 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, 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					