

平成30年3月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

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	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、ウインナー、いか、手巻きのり、赤だしみそ、赤みそ	キャベツ、たくあん、ちらしずしの具、みつば、なめこ、だいこん、たまねぎ、にんじん	精白米、油、でん粉、白玉麩、じゃがいも	655	22.7
3	麦ごはん 牛乳 いり豆腐 ごまあえ くだもの	牛乳、卵、絞り豆腐、若どり	たまねぎ、さやいんげん、干しいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、はっさく	精白米、麦、ごま油、上白糖、じゃがいも、いりごま	617	24.5
4	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳、ほたて小柱、えび、いか、チーズ、ミックスチーズ	もやし、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	中華めん、ごま油、上白糖、バター、じゃがいも	631	28.7
5	自由献立					
6	こめこパン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 野菜のスープ煮	牛乳、白みそ、ホキ、ベーコン、青大豆	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん	米粉パン、上白糖、サラダ油、油、でん粉、じゃがいも	618	27.2
7	麦ごはん こうなごの佃煮 牛乳 五目豆 おひたし	牛乳、小女子佃煮、角切昆布、高野豆腐、大豆、牛肉	ごぼう、さやいんげん、こんにやく、にんじん、もやし、こまつな、はくさい	精白米、麦、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	653	25.7
8	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳、さわら、厚あげ、ちくわ、若どり	葉ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、いちご	赤飯、サラダ油、でん粉、ごま油、さといも	615	27.6
9	カレーなんぼん 牛乳 和風サラダ	牛乳、油あげ、豚肉、茎わかめ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、キャベツ	うどん、でん粉、サラダ油、カレーパウダー、和風カレールウ、じゃがいも、いりごま、上白糖	618	22.6
10	自由献立					
11	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 ささみのハーブフライ もち麦のスープ	牛乳、ささみ、卵	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、アプリコットジャム、パン粉、油、小麦粉、もち麦、じゃがいも	652	29.5
12	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳、牛肉、平天、白みそ、わかめ、いか	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、こんにやく、わけぎ、ぶんたん	精白米、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、上白糖	644	22.9
13	ごはん 牛乳 あじの南部焼き だまこもち入りみそ汁	牛乳、あじ、中みそ、赤みそ、油あげ	葉ねぎ、しめじ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん	精白米、上白糖、いりごま、サラダ油、だまこ餅	619	26.5
14	胚芽パン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ くだもの	牛乳、若どり	にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	胚芽パン、ホワイトルウ、ポタージュ、じゃがいも、生クリーム、サラダ油、上白糖、カラーマカロニ	635	23.9
15	ごはん 牛乳 白身魚の香味あえ ワンタンスープ	牛乳、シイラ、ベーコン	根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、青にら	精白米、上白糖、油、ごま油、ワンタン皮、じゃがいも	613	23.7
16	自由献立					
17	そばろごはん 牛乳 生麩のすまし汁 くだもの	牛乳、大豆、若どり、豚肉、昆布、豆腐	干しいたけ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、みつば、えのきたけ、いよかん	精白米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、生麩	624	23.8