

平成30年4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

| 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 | こめこパン 牛乳 なすとペンのケチャップ煮 フレンチサラダ くだもの | 牛乳, 牛肉 | トマトケチャップ, にんにく, さや いんげん, マッシュルーム, トマト にんじん, なす, たまねぎ, キャベ ツ, きゅうり, とうもろこし, 清見 オレンジ | 米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃ がいも, マカロニ, 上白糖 | 615 | 23.5 |
| 2 | 自由献立 | | | | | |
| 3 | こめこパン いちごジャム 牛乳 さけの風味焼き とうふスープ | 牛乳, さけ, 豆腐 | レモン果汁, こまつな, にんじん, たまねぎ | 米粉パン, いちごミックスジャム, サラダ油, じゃがいも | 628 | 31.4 |
| 4 | ごはん 牛乳 マーボーはるさめ 華風あえ | 牛乳, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉, 荳わか め | にんじん, にんにく, しょうが, チ ンゲンサイ, きくらげ, たまねぎ, たけのこ, だいこん | 精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 緑 豆春雨, 上白糖 | 627 | 21.5 |
| 5 | カレーライス 牛乳 甘夏サラダ | 牛乳, 牛肉 | アップルソース, にんにく, たまね ぎ, にんじん, トマトケチャップ, きゅうり, 甘夏柑, キャベツ | 精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖 | 632 | 18.5 |
| 6 | 五目うどん 牛乳 お好み豆 | 牛乳, 油あげ, 若どり, いり黒大豆, かえりちりめん | 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじ ん, こんにゃく, ごぼう | うどん, ごま油, 上白糖, さつまい も, 油 | 647 | 23.5 |
| 7 | 麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀 | 牛乳, 白みそ, さわら, 昆布, 油あ げ, 豚肉 | さんしょう, たけのこ, みつば, 干 しいたけ, ごぼう, にんじん, た まねぎ | 精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, ごま 油 | 635 | 27.5 |
| 8 | 自由献立 | | | | | |
| 9 | 赤飯 ごま塩 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの | 牛乳, むきえび, かまぼこ, 牛肉 | たけのこ, たまねぎ, にんじん, ご ぼう, さやえんどう, いちご | 赤飯, ごま塩, 小麦粉, でん粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも | 638 | 24.8 |
| 10 | ごはん 牛乳 いりどうふ ごま酢あえ ミニトマト | 牛乳, 高野豆腐, 絞豆腐, 若どり, わかめ, ちりめんじゃこ | たけのこ, たまねぎ, にんじん, こ まつな, きゅうり, キャベツ, ミニ トマト | 精白米, 上白糖, ごま油, じゃがい も, いりごま | 622 | 25.0 |
| 11 | チャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん | 牛乳, 焼き豚, 豆乳 | たまねぎ, にんにく, しょうが, 葉 ねぎ, きくらげ, キャベツ, にんじ ん, もやし, ドライブルーベリー, クリスタルアップル, ドライパイ ン | 中華めん, ごま油, ホットケーキ粉 米粉 | 675 | 24.3 |
| 12 | 自由献立 | | | | | |
| 13 | レーズンパン 牛乳 あじのムニエル 野菜ソテー | 牛乳, あじ, ベーコン | ピーマン, にんじん, たまねぎ, キャベツ, エリンギ | レーズンパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも | 645 | 29.6 |
| 14 | 麦ごはん 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, 赤みそ, わかめ, 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, 麦, サラダ油, 上白糖, 白玉 麩, じゃがいも | 652 | 25.9 |
| 15 | ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ | 牛乳, 青のり粉, 卵, ちくわ, 干ひじ き, ちりめんじゃこ | もやし, こまつな, にんじん | 精白米, 胚芽ふりかけ, 小麦粉, で ん粉, 油, 上白糖, ローストアーモ ンド, ごま油 | 633 | 23.1 |