

平成30年5月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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 アスパラガスのグラタン ビーンズスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり	マッシュルーム, グリーンアスパラガス, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	米粉パン, バター, マカロニ, ホワイトルウ, ミックス豆, じゃがいも	632	26.4
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 さけのフライ ポテトフレンチサラダ ミニトマト	牛乳, さけ, 卵	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ミニトマト	米粉パン, 油, パン粉, 小麦粉, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	624	28.0
4	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 赤みそ, 豚肉	根深ねぎ, にんにく, たけのこ, キャベツ, しょうが, たまねぎ, もやし, にんじん, 青にら	精白米, ごま油, でん粉, 上白糖, じゃがいも, 緑豆春雨, フルーツ杏仁	611	20.7
5	ごはん 牛乳 親子煮 酢みそあえ くだもの	牛乳, 高野豆腐, 卵, 若どり, 白みそ	こまつな, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, だいこん, こんにゃく, きゅうり, 美生柑	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖	640	22.7
6	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳, 荒挽ウインナー, 豚肉, かえりちりめん	さやいんげん, トマトピューレー, トマトケチャップ, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	米粉パン, 白いんげん豆, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, ローストアーモンド, 上白糖	616	28.4
7	麦ごはん, 納豆 牛乳 白身魚のお茶入り天ぷら ゆばのすまし汁	牛乳, 納豆, 卵, ホキ, 豆腐, 昆布, ゆば	葉ねぎ, にんじん, たまねぎ	精白米, 麦, 油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも	653	27.4
8	自由献立					
9	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳, あなご, いか, 赤だしみそ, 赤みそ	にんじん, さやえんどう, れんこん, ごぼう, ちらしずしの具, 干しいたけ, みつば, だいこん, たまねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	616	26.8
10	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのごまだれあえ	牛乳, うずら卵, 豚肉	ピーマン, キャベツ, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, しょうが, トマトケチャップ, たけのこ, こまつな, もやし	精白米, でん粉, ごま油, 上白糖, 油いりごま	632	22.5
11	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳, 昆布, かまぼこ, 油あげ, 若どり, きな粉	にんじん, 葉ねぎ, きくらげ, えのきたけ, 山菜, たまねぎ	うどん, 白玉だんご, 上白糖	642	22.7
12	自由献立					
13	胚芽パン 牛乳 白花豆のシチュー グリーンサラダ	牛乳, 若どり	にんじん, たまねぎ, アラスカ, きゅうり, グリーンアスパラガス, キャベツ	胚芽パン, サラダ油, 生クリーム, ポターージュ, ホワイトルウ, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, じゃがいも, 上白糖	648	26.0
14	麦ごはん 牛乳 あじのカレーじょうゆ焼き 豆乳入りみそ汁 くだもの	牛乳, あじ, 中みそ, 白みそ, 豆乳, 油あげ	こまつな, だいこん, にんじん, たまねぎ, 冷凍みかん	精白米, 麦, サラダ油, じゃがいも	640	27.6
15	ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ	牛乳, 牛肉, 平天	こんにゃく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, たくあん, キャベツ	精白米, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, いらりごま	624	20.2
16	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの	牛乳, 豚肉, 中みそ, 焼売	にんじん, にんにく, 葉ねぎ, きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, しょうが, 美生柑	中華めん, ごま油	616	27.9
17	自由献立					
18	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	牛乳, まぐろ水煮, 卵, ベーコン, 粉チーズ	キャベツ, パセリ, たまねぎ, にんじん	米粉パン, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも	615	26.8
19	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	牛乳, 中みそ, 白みそ, さわら, 油あげ, 花かつお, ちくわ	グリーンピース, キャベツ, にんじん, こまつな, しめじ	精白米, サラダ油	619	28.1
20	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 切り干し大根のあえもの くだもの	牛乳, 豚肉, 厚揚げ	干しいたけ, しょうが, さやいんげん, にんじん, たまねぎ, たけのこ, にんにく, 切干しだいこん, もやし, チンゲンサイ, 冷凍みかん	精白米, でん粉, 黒砂糖, じゃがいも, ごま油, 上白糖	631	22.3
21	ちゃんぽんめん 牛乳 お好みえびポテト	牛乳, 焼豚, かまぼこ, えび唐揚	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, たけのこ, にんじん, キャベツ, たまねぎ	ソフトめん, ごま油, でん粉, 上白糖, 油, じゃがいも	619	26.6
22	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ	牛肉, 牛乳, わかめ, 茎わかめ, ちりめんじゃこ	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ	精白米, サラダ油, じゃがいも, ハヤシルウ, 上白糖	623	20.0
23	自由献立					