

平成30年6月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） よくかんで食べる習慣を身につけよう

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	ごはん、牛乳 ままかりの三杯酢 千両なすのみそ汁 きびだんご	牛乳、ままかり、油あげ、中みそ、赤みそ	葉ねぎ、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	精白米、油、上白糖、じゃがいも、きび団子	641	21.9
2	ごはん 牛乳 うま煮 ごまあえ	牛乳、高野豆腐、若どり、うずら卵	ごぼう、さやいんげん、たけのこ、にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖、いりごま	615	23.3
3	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ 黒糖ビーンズ	牛乳、いか、ぼたて小柱、えび、黒糖ビーンズ	キャベツ、もやし、とうもろこし、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、しょうが、にんじん	中華めん、ごま油、じゃがいも、油	651	29.1
4	自由献立					
5	バターロールパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き 野菜のスープ煮	牛乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、パセリ、にんじん	バターロールパン、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも	624	28.8
6	牛丼 牛乳 甘酢あえ くだもの	牛乳、牛肉、わかめ	ごぼう、しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、生しいたけ、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	精白米、上白糖、サラダ油	620	20.7
7	麦ごはん、味付けのり 牛乳 赤魚の薬味だれかけ かみなり汁	牛乳、味付けのり、赤魚、赤みそ、中みそ、豆腐	しょうが、葉ねぎ、オクラ、なす、にんじん、こんにゃく、たまねぎ	精白米、麦、上白糖、油、でん粉、じゃがいも、サラダ油	616	22.6
8	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳、昆布、若どり、すしあげ、かまぼこ	にんじん、根深ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし	うどん、上白糖、ローストアーモンド	618	23.6
9	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳、赤みそ、厚あげ、豚肉、大豆	ピーマン、干ししいたけ、たけのこ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、きゅうり	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、緑豆春雨	615	21.6
10	こめこパン 牛乳 あじの香草焼き クリームスープ	牛乳、あじ、牛乳、白いんげん豆ペースト	にんじん、こまつな、マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし	米粉パン、サラダ油、パン粉、生クリーム、ポタージュ、ホワイトルウ、じゃがいも	611	30.2
11	ごはん、牛乳 含め煮 切り干し大根のはりはりづけ くだもの	牛乳、高野豆腐、がんもどき、牛肉	ごぼう、えだまめ、にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、切干しだいこん、みつば、ぶどう	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、いりごま	647	22.3
12	麦ごはん 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳、いしもちじゃこ、焼豚	あらげきくらげ、さやいんげん、たけのこ、ごぼう、にんじん	精白米、麦、上白糖、油、でん粉、じゃがいも、ごま油	614	21.2
13	こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 若どりと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ	牛乳、若どり	トマトケチャップ、にんにく、マッシュルーム、なす、たまねぎ、トマト、トマト、にんじん、かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり、だいこん、キャベツ	米粉パン、岡山白桃ジャム、じゃがいも、上白糖、サラダ油	624	22.0
14	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの千切り炒め ワントンスープ くだもの	牛乳、牛肉、ベーコン	ピーマン、たけのこ、青にら、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、冷凍みかん	精白米、でん粉、ごま油、上白糖、ワントン皮、じゃがいも	641	22.2
15	自由献立					
16	玄米ごはん、牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 白玉汁	牛乳、いわし、卵、昆布	ねり梅、しその葉、キャベツ、葉ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	精白米、玄米、パン粉、油、小麦粉、白玉餅	662	23.3
17	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン もち麦のスープ	牛乳、若どり、ヨーグルト	コーンピラフの具、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米、サラダ油、じゃがいも、もち麦	624	23.5
18	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの くだもの	牛乳、中みそ、豚肉、赤みそ、茎わかめ、生くらげ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、冷凍ピーチ	中華めん、でん粉、上白糖、ごま油	633	27.8
19	自由献立					
20	こめこパン 牛乳 白身魚のマリネ コーンスープ 乳酸菌飲料	牛乳、ホキ、乳酸菌飲料	レモン果汁、ピーマン、たまねぎ、パセリ、とうもろこし、とうもろこし、キャベツ、にんじん	米粉パン、上白糖、油、でん粉、じゃがいも	616	26.1
21	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 おかかあえ	牛乳、牛肉、油あげ、大豆、干ひじき、花かつお	さやいんげん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、こまつな、もやし、キャベツ	精白米、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖、上白糖	614	22.9