

平成31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	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、いか、手巻きのり、ウインナー、赤だしみそ、赤みそ	だいこん漬、キャベツ、ちらしずしの具、だいこん、青にら、なめこ、たまねぎ、にんじん	精白米、でん粉、油、白玉麩、じゃがいも	658	22.8
2	ごはん 牛乳 すきやき 小魚のごまがらめ くだもの	牛乳、焼き豆腐、牛肉、かえりちりめん	たまねぎ、しゅんぎく、えのきたけ、はくさい、こんにやく、にんじん、りんご	精白米、黒砂糖、サラダ油、強力麩、じゃがいも、上白糖、いりごま	675	27.9
3	カレーなんぼん 牛乳 和風サラダ くだもの	牛乳、油あげ、豚肉、茎わかめ	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、デコボン	うどん、カレールウ、和風カレールウ、でん粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	624	22.7
4	自由献立					
5	レーズンパン 牛乳 あじのムニエル 野菜のスープ煮	牛乳、あじ、ベーコン	ブロッコリー、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、キャベツ	レーズンパン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも	641	29.7
6	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 いりどうふ おひたし	牛乳、小女子佃煮、若どり、絞り豆腐、卵	干しいたけ、根深ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	精白米、上白糖、ごま油、じゃがいも	634	26.1
7	麦ごはん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ 厚揚げのみそ汁	牛乳、ホキ、赤みそ、中みそ、厚あげ	ゆかり、たまねぎ、だいこん、にんじん、青にら	精白米、麦、でん粉、油、じゃがいも	622	23.5
8	わかめラーメン 牛乳 菜の花蒸しまん	牛乳、わかめ、豚肉、チーズ	しょうが、にんにく、葉ねぎ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	中華めん、ごま油、ホットケーキ粉、米粉	636	26.3
9	自由献立					
10	ハムサンド 牛乳 ビーンズスープ	牛乳、ロースハム、若どり	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん	丸パン、マヨネーズ、ミックス豆、じゃがいも	610	28.5
11	赤飯 ごま塩 牛乳 さわらの塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳、さわら、ちくわ、油あげ	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、いちご	赤飯、ごま塩、サラダ油、ごま油、でん粉、さといも	616	27.0
12	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛乳、平天、牛肉、青大豆、白みそ、わかめ、いか	たまねぎ、にんじん、こんにやく、わけぎ	精白米、麦、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	639	22.0
13	こめこパン 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、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	米粉パン、サラダ油、生クリーム、ポタージュ、ホワイトルウ、じゃがいも、上白糖、カラーマカロニ	611	22.6
14	ごはん 牛乳 さけのチリソースかけ 春雨の中華炒め	牛乳、さけ、豚肉	トマトケチャップ、しょうが、にんにく、根深ねぎ、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ	精白米、上白糖、ごま油、油、でん粉、緑豆春雨	624	23.4
15	自由献立					
16	そぼろごはん 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	にんじん、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、しょうが、えのきたけ、みつば、ぶんたん	精白米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、生麩	621	23.6