

2019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	自由献立					
2	ウインナーサンド 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	牛乳, 荒挽ウインナー, ヨーグルト	トマトケチャップ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, れんこん, マッシュルーム, チンゲンサイ	米粉パン, じゃがいも	678	29.1
3	そぼろごはん 牛乳 生麩のすまし汁	牛乳, 大豆, 豚肉, 若どり, 豆腐	さやいんげん, しょうが, 干しいたけ, ごぼう, たまねぎ, にんじん, みつば	精白米, 上白糖, サラダ油, いらごま, じゃがいも, 生麩	615	23.7
4	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 あじの風味焼き 大福豆のスープ	牛乳, あじ	レモン果汁, キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, サラダ油, 大福豆, じゃがいも	614	30.0
5	ごはん 牛乳 含め煮 木の芽あえ	牛乳, 高野豆腐, 若どり, がんもどき, 白みそ, いか	さやえんどう, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, さんしょう, たけのこ	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	626	24.8
6	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くらげのあえもの くだもの	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 押し豆腐, 茎わかめ, 生くらげ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, だいこん, 清見オレンジ	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 上白糖	628	26.0
7	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳, かまぼこ, 若どり, いら黒大豆, かえりちりめん	たまねぎ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, しめじ	うどん, ごま油, 油, 上白糖, さつまいも	622	22.4
8	麦ごはん のり佃煮 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, のり佃煮, 白みそ, さわら, 豚肉, 油あげ, 昆布	さんしょう, にんじん, たけのこ, ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, みつば	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, ごま油	648	27.7
9	こめこパン 牛乳 なすとペンのケチャップ煮 ビーンズサラダ	牛乳, 若どり	トマト, にんにく, トマトケチャップ, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, なす, マッシュルーム, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ, 上白糖, ミックス豆	616	24.3
10	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, 牛肉, かまぼこ	さやえんどう, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, いちご	赤飯, ごま塩, 油, 小麦粉, でん粉, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	638	24.8
11	ごはん 牛乳 若どりの甘辛炒め わかめのみそ汁	牛乳, 若どり, わかめ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	しょうが, えだまめ, ごぼう, こんにゃく, 根深ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, いらごま, じゃがいも	619	22.1
12	チャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん	焼き豚, 牛乳, 豆乳	しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, きくらげ, キャベツ, にんにく, にんじん, もやし, ドライパイン, クリスタルアップル, ドライブルーベリー	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉	673	24.4
13	ごはん 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	こまつな, もやし, にんじん	精白米, 小麦粉, 油, でん粉, 上白糖, ごま油, ローストアーモンド	620	22.6
14	黒糖パン 牛乳 さけのムニエル もち麦のスープ ミニトマト	牛乳, さけ	チンゲンサイ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ミニトマト	黒糖パン, サラダ油, 小麦粉, もち麦	636	30.6
15	カレーライス 牛乳 甘夏サラダ	牛乳, 牛肉	たまねぎ, にんにく, にんじん, トマトケチャップ, アップルソース, 甘夏柑, きゅうり, キャベツ	精白米, 麦, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	651	18.7