

2019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)
5	こめこパン、牛乳 さけフライ ポテトフレンチサラダ ミニトマト	牛乳、さけ、卵	きゅうり、とうもろこし、にんじん キャベツ、ミニトマト	米粉パン、小麦粉、パン粉、油、上白糖、 サラダ油、じゃがいも	633	28.0
6	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	キャベツ、しょうが、にんにく、根 深ねぎ、たけのこ、にんじん、たま ねぎ、もやし、青にら、きくらげ	精白米、上白糖、でん粉、ごま油、 じゃがいも、緑豆春雨、フルーツ杏 仁風プリン	619	20.2
7	胚芽パン 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	グリーンアスパラガス、たまねぎ、 マッシュルーム、にんじん、キャベ ツ、こまつな	胚芽パン、バター、マカロニ、ホワ イトルウ、じゃがいも、ミックス豆	657	28.1
8	ごはん、ふりかけ 牛乳 肉じゃが 即席づけ	牛乳、ふりかけ、平天、牛肉	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 アラスカ、キャベツ、だいこん漬	精白米、じゃがいも、サラダ油、黒 砂糖、いりごま	639	20.8
9	麦ごはん、牛乳 あじのカレーじょうゆ焼き いももち汁 くだもの	牛乳、あじ	にんじん、だいこん、ごぼう、えの きたけ、葉ねぎ、たまねぎ、冷凍み かん	精白米、麦、サラダ油、いももち	614	24.5
10	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	牛乳、いか、豚肉、かまぼこ、えび、 ベーコン	たけのこ、きくらげ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 にんにく、しょうが、えだまめ	ソフトめん、でん粉、ごま油、上白 糖、サラダ油、じゃがいも	617	29.3
11	ごはん、納豆 牛乳 白身魚のお茶葉入り天ぷら すまし汁	牛乳、納豆、卵、ホキ、昆布、豆腐	みつば、たまねぎ、にんじん	精白米、小麦粉、油、でん粉、じゃが いも	622	25.6
12	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳、大豆、荒挽ウインナー、豚肉、 かえりちりめん	トマト、さやいんげん、トマトケ チャップ、にんじん、マッシュル ーム、たまねぎ	米粉パン、じゃがいも、サラダ油、 黒砂糖、上白糖、ローストアーモ ンド	628	30.4
13	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	さやえんどう、れんこん、干ししい たけ、にんじん、ちらしずしの具、 ごぼう、たまねぎ、だいこん、青に ら	精白米、上白糖、サラダ油、白玉麩、 じゃがいも	618	26.8
14	ごはん、牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ くだもの	牛乳、豚肉、厚あげ	にんにく、チンゲンサイ、きくらげ たけのこ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、もやし、こまつな、美生 柑	精白米、でん粉、黒砂糖、じゃがい も、ごま油、上白糖、いりごま	624	22.6
15	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳、油あげ、若どり、かまぼこ、昆 布、きな粉	葉ねぎ、山菜、たまねぎ、えのきた け、にんじん	うどん、上白糖、白玉だんご	645	23.0
16	ごはん、牛乳 いりどうふ ゆかりあえ くだもの	牛乳、豚肉、絞豆腐、高野豆腐	さやいんげん、たけのこ、たまね ぎ、にんじん、ゆかり、キャベツ、 冷凍みかん	精白米、じゃがいも、上白糖、ごま 油	621	24.1
17	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 若どりのから揚げ 野菜と牛乳のスープ	牛乳、若どり、スキムミルク	にんにく、パセリ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん	米粉パン、アプリコットジャム、油 でん粉、コーンスターチ、じゃがい も、サラダ油	695	26.1
18	麦ごはん 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	こまつな、にんじん、キャベツ、し めじ	精白米、麦、サラダ油	621	27.4
19	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳、牛肉	トマトケチャップ、にんにく、トマ ト、にんじん、たまねぎ、えだまめ、 きゅうり、キャベツ	精白米、サラダ油、ハヤシルウ、 じゃがいも、上白糖	626	18.6
20	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳、中みそ、豚肉、ぎょうざ	にんにく、きくらげ、しょうが、に んじん、たまねぎ、キャベツ、もや し、葉ねぎ、美生柑	中華めん、ごま油、油	634	26.8
21	豆ごはん 牛乳 親子煮 おかあえ	牛乳、卵、高野豆腐、若どり、花かつ お	グリーンピース、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、干ししいたけ、 キャベツ、こまつな、もやし	精白米、黒砂糖、じゃがいも、サラ ダ油、上白糖	630	24.7
22	こめこパン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ スパゲティソテー	牛乳、中みそ、あじ、ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、 アップルソース、キャベツ、マッ シュルーム、にんじん、ピーマン	米粉パン、上白糖、サラダ油、小麦 粉、スパゲティ、オリーブオイル	619	30.3
23	ごはん、牛乳 豚肉の甘酢いため もずくスープ ブルー	牛乳、豚肉、もずく、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、しょう が、たけのこ、にんじん、もやし、 青にら、ブルー	精白米、でん粉、上白糖、ごま油、 じゃがいも	610	23.2