

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 |