

2019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 いしもちじゃこの三杯酢 千両なすのみそ汁 きびだんご	牛乳, いしもちじゃこ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	なす, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	精白米, でん粉, 油, 上白糖, じゃがいも, きび団子	633	21.0
2	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー 海そうサラダ	牛乳, 若どり, わかめ, 茎わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, たまねぎ, パセリ, きゅうり, キャベツ	米粉パン, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, 白花豆&白いんげん豆ペースト, じゃがいも, ポタージュ, 上白糖	624	26.1
3	牛丼 牛乳 酢のもの 黒糖ピーンズ	牛乳, 牛肉, 黒糖ピーンズ	根深ねぎ, しょうが, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 生しいたけ, こんにゃく, もやし, きゅうり, キャベツ	精白米, 上白糖, サラダ油	628	22.5
4	バターロールパン 牛乳 あじの香草焼き トマトとレタスのスープ	牛乳, あじ	たまねぎ, トマト, にんじん, レタス	バターロールパン, サラダ油, パン粉, じゃがいも	659	29.1
5	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう くだもの	牛乳, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉, 大豆	ピーマン, にんにく, きくらげ, たけのこ, なす, たまねぎ, にんじん, しょうが, きゅうり, 冷凍ピーチ	精白米, ごま油, 上白糖, でん粉, 緑豆春雨	649	21.7
6	麦ごはん ふりかけ 牛乳 うま煮 ごまあえ	牛乳, ひじきふりかけ, 高野豆腐, うずら卵, 牛肉	干しいたけ, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, もやし, こまつな, キャベツ	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま	649	23.7
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ	牛乳, えび, いか, ほたて小柱	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし	中華めん, ごま油, じゃがいも, 油	614	26.8
8	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き かみなり汁	牛乳, さわら, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	葉ねぎ, たまねぎ, コニャク, にんじん	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	618	26.0
9	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, 青大豆, 若どり	マッシュルーム, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, トマト, トマト, にんじん, かぼちゃ, なす, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	米粉パン, 白桃ジャム, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	638	22.9
10	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの干切り炒め ワンタンスープ くだもの	牛乳, 牛肉, ベーコン	ピーマン, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, 青にら, 冷凍みかん	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, ワンタン皮, じゃがいも	641	22.2
11	麦ごはん 味付けのり 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳, 味付けのり, いしもちじゃこ, 焼豚	さやいんげん, あらげきくらげ, たけのこ, ごぼう, にんじん	精白米, 麦, 上白糖, 油, でん粉, ごま油, じゃがいも	620	22.1
12	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 昆布, かまぼこ, 若どり, すしあげ	えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	うどん, 上白糖, ローストアーモンド	619	23.9
13	ドライカレー 牛乳 バインサラダ 乳酸菌飲料	牛乳, 大豆, 豚肉, 乳酸菌飲料	にんにく, ピーマン, 干しぶどう, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, バイン缶, キャベツ, きゅうり	精白米, サラダ油, パン粉, 上白糖	651	24.0
14	こめこパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き かぼちゃのクリームスープ くだもの	牛乳, さけ, ベーコン	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, とうもろこし, パセリ, ぶどう	米粉パン, サラダ油, マヨネーズ, ホワイトルウ, ポタージュ, じゃがいも	628	30.6
15	玄米ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 切り干し大根のはりはりづけ	牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 切干しだいこん, みつば	精白米, 玄米, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, いりごま, 上白糖	620	21.7
16	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 ゆばのすまし汁	牛乳, 卵, いわし, 豆腐, 昆布, ゆば	ねり梅, しその葉, キャベツ, にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ	精白米, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	664	26.0
17	ジャージャーめん 牛乳 華風あえ くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 生くらげ, 茎わかめ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, たけのこ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, 冷凍みかん	ソフトめん, ごま油, 上白糖, でん粉	627	28.0
18	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー	牛乳, 若どり, ヨーグルト	コーンピラフの具, ピーマン, キャベツ, たまねぎ, にんじん, エリンギ	精白米, サラダ油, じゃがいも	633	23.8
19	ハムサンド 牛乳 コーンスープ	牛乳, ローストハム, 青大豆	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, とうもろこし	丸パン, マヨネーズ, じゃがいも	612	27.8
20	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁	牛乳, 赤魚, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	しょうが, 葉ねぎ, オクラ, なす, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん	精白米, 上白糖, でん粉, 油, じゃがいも	614	22.2