

2019年7月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

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 蒸ししゅうまい 八宝菜 くだもの	牛乳, 焼売, 豚肉, うずら卵, えび	しょうが, チンゲンサイ, にんじん きくらげ, たまねぎ, キャベツ, た けのこ, もやし, すもも	精白米, でん粉, ごま油	616	25.0
2	こめこパン 牛乳 いかのマーマレード味 豆乳スープ アセロラゼリー	牛乳, いか, 豆乳	とうもろこし, たまねぎ, にんじん こまつな	米粉パン, マーマレード, でん粉, 油, サラダ油, じゃがいも, アセロ ラゼリー	616	26.1
3	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのいそあえ	牛乳, 豚肉, 若どり, 厚あげ, 青大 豆, 細切昆布	干しいたけ, たまねぎ, にんじん きゅうり, キャベツ	精白米, サラダ油, でん粉, 黒砂糖, じゃがいも	628	23.0
4	こめこパン おかやましのいちごジャム 牛乳 さけのバルサミコンソースかけ ミネストローネ	牛乳, さけ, ベーコン	トマト, トマトピューレー, にんに く, パセリ, たまねぎ, にんじん, セ ロリー	米粉パン, いちごジャム, サラダ油 上白糖, 小麦粉, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ	677	31.1
5	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七タ汁 くだもの	牛乳, 中みそ, 若どり, 昆布, かまぼ こ, 豆腐	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, オクラ, 冷凍みかん	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, そう めん	627	21.8
6	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉	トマトケチャップ, アップルソー ス, にんにく, ピーマン, なす, たま ねぎ, かぼちゃ, にんじん, とうも ろこし, グリーンアスパラガス, キャベツ	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	630	18.5
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	牛乳, きざみのり, 卵, 大豆, いか, 干ひじき	葉ねぎ, ごぼう, たまねぎ, かぼ ちゃ, にんじん, えだまめ, もやし, こまつな	うどん, いらごま, でん粉, 小麦粉, 油, 上白糖	619	22.7
8	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳, 豚肉, 花かつお, 厚あげ	こんにゃく, しょうが, にがうり, にんじん, にんにく, キャベツ, も やし, たまねぎ, 冷凍パイ	精白米, サラダ油, 黒砂糖, ごま油	621	26.1
9	レーズンパン 牛乳 白身魚のチーズ焼き 野菜スープ	牛乳, ホキ, ミックスチーズ	パセリ, チンゲンサイ, キャベツ, たまねぎ, にんじん	レーズンパン, マヨネーズ, サラダ 油, じゃがいも	636	28.8
10	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳, あなご, わかめ	みつば, 根深ねぎ, ごぼう, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖	628	23.1
11	ごはん 牛乳 筑前煮 おひたし	牛乳, 高野豆腐, がんもどき, 若ど り	しょうが, 干しいたけ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげ ん, キャベツ, こまつな	精白米, じゃがいも, 上白糖, ごま 油, いらごま	619	22.7
12	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳, 豚肉, いら大豆, かえりちり めん	にんにく, しょうが, きくらげ, と うもろこし, もやし, キャベツ, た まねぎ, にんじん, チンゲンサイ, すいか	中華めん, ごま油, 上白糖	613	30.9
13	ごはん ふりかけ 牛乳 あじの南蛮づけ 冬瓜のみそ汁	牛乳, 大豆ふりかけ, あじ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	たまねぎ, しょうが, にんじん, と うがん, 葉ねぎ	精白米, 上白糖, 油, でん粉, じゃが いも	644	24.8
14	牛肉とごぼうの甘辛サンド 牛乳 とうふスープ 一口ゼリー	牛肉, 牛乳, 豆腐, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ごぼう, パセ リ	米粉パン, サラダ油, 上白糖, じゃ がいも, マスカットゼリー	661	25.2
15	ごはん 牛乳 酢豚 切り干し大根のあえもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, 茎わかめ	ピーマン, トマトケチャップ, 干し しいたけ, たけのこ, たまねぎ, に んじん, しょうが, キャベツ, 切干 しいたけ, もやし, こまつな	精白米, ごま油, 上白糖, でん粉, 油	627	22.2