

令和2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	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ	牛乳, 厚あげ, 豚肉, 中みそ	こまつな, しょうが, きくらげ, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, にんじん, だいこん漬, キャベツ	精白米, 上白糖, ごま油, いらごま	633	23.9
3	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 あじのムニエル 大福豆のスープ	牛乳, あじ	キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, 小麦粉, サラダ油, 大福豆, じゃがいも	652	30.2
4	ごはん 牛乳 いりどうふ 木の芽あえ	牛乳, 高野豆腐, 絞豆腐, 若どり, 白みそ, いか	さやえんどう, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, さんしょう, たけのこ	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがいも	622	25.3
5	ごはん ふりかけ 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	牛乳, ふりかけ, 卵, 青のり粉, ちくわ, 干ひじき, ちりめんじゃこ	もやし, にんじん, こまつな	精白米, 油, でん粉, 小麦粉, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油	632	23.2
6	こめこパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もち麦のスープ ミニトマト	牛乳, さけ, ベーコン	たまねぎ, パセリ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, ミニトマト	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, もち麦	620	29.5
7	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, わかめ	しょうが, ビーマン, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 葉ねぎ, あまなつかん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	636	25.5
8	黒糖パン 牛乳 なすとペンネのケチャップ煮 ビーンズサラダ	牛乳, 若どり	トマトケチャップ, なす, にんじん, トマト, たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, にんにく, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	黒糖パン, 黒砂糖, サラダ油, マカロニ, じゃがいも, ミックス豆, 上白糖	682	25.9
9	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	たまねぎ, たけのこ, ごぼう, さやえんどう, にんじん, 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	639	25.0
10	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, さわら, 白みそ, 昆布, 油あげ, 豚肉	さんしょう, 干しいたけ, みつば, だいこん, たけのこ, にんじん, たまねぎ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, ごま油	635	27.6
11	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳, 若どり, かまぼこ, かえりちりめん, いら黒大豆	にんじん, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, こんにゃく, ごぼう	うどん, ごま油, 油, 上白糖, さつまいも	622	22.4
12	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ 一口ゼリー	牛乳, スキムミルク, 牛肉	アップルソース, トマト, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, えだまめ	精白米, サラダ油, じゃがいも, カレールウ, 上白糖, 洋梨ゼリー	659	19.6
13	ハムサンド 牛乳 卵スープ	牛乳, ロースハム, 卵, 若どり	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	丸パン, マヨネーズ, じゃがいも, サラダ油	627	29.4
14	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 春雨の中華炒め	牛乳, シルバー, 豚肉	根深ねぎ, しょうが, チンゲンサイ, にんじん, もやし, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, きくらげ	精白米, でん粉, 油, 上白糖, ごま油, 緑豆春雨	629	22.1
15	麦ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 いももち汁	牛乳, 若どり, 昆布	こんにゃく, ごぼう, えだまめ, しょうが, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, だいこん, にんじん	精白米, 麦, サラダ油, 黒砂糖, いらごま, いももち	631	20.7
16	キムチ入りチャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豆乳	白菜キムチ, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, 根深ねぎ, しょうが, 干しぶどう, クリスタルアップル, ドライパイナップル	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉	681	24.6
17	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁	牛乳, いわし, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, 青にら, だいこん	精白米, 油, でん粉, 黒砂糖, じゃがいも	633	23.7
18	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー 甘夏サラダ	牛乳, 若どり	パセリ, たまねぎ, にんじん, 甘夏柑, きゅうり, キャベツ	米粉パン, サラダ油, ポタージュ, ホワイトルウ, 白花豆&白いんげん豆ペースト, 生クリーム, じゃがいも, 上白糖	628	24.1