

令和2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)
7	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、ホキ、卵、昆布、かまぼこ	えのきたけ、みつば、にんじん、たまねぎ	精白米、油、でん粉、小麦粉、じゃがいも	625	26.3
8	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの	牛乳、えび、豚肉、いか、平天、焼売	にんにく、葉ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、冷凍みかん	ソフトめん、でん粉、ごま油	632	30.0
9	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ	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、キャベツ、グリーンアスパラガス、パイン缶	精白米、サラダ油、じゃがいも、ハヤシルウ、上白糖	626	18.1
10	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、チンゲンサイ、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	689	26.0
11	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、白みそ、さわら、中みそ、ちくわ、油あげ、花かつお	しめじ、こまつな、キャベツ、にんじん	精白米、麦、サラダ油	621	27.4
12	ごはん 牛乳 含め煮 甘酢あえ くだもの	牛乳、牛肉、がんもどき、高野豆腐、わかめ、ちりめんじゃこ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、美生柑	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	646	24.7
13	キムチうどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳、昆布、かまぼこ、油あげ、若どり、きな粉	えのきたけ、葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ	うどん、白玉だんご、上白糖	643	22.8
14	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳、あなご、いか、赤みそ、赤だしみそ	にんじん、れんこん、さやいんげん、ごぼう、ちらしずしの具、干しいたけ、青にら、たまねぎ、だいこん	精白米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、白玉麩	621	26.9
15	こめこパン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド ヨーグルト	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、大豆、かえりちりめん、ヨーグルト	トマトケチャップ、たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム	米粉パン、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ローストアーモンド	679	33.0
16	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	牛乳、若どり、卵、高野豆腐、花かつお	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、アラスカ、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	636	25.4
17	麦ごはん ふりかけ 牛乳 かつおの香りあえ けんちん汁	牛乳、ふりかけ、かつお、絞豆腐、油あげ	レモン果汁、たまねぎ、パセリ、葉ねぎ、にんじん、なす、だいこん	精白米、麦、上白糖、油、でん粉、ごま油	647	28.5
18	サラダ中華めん 牛乳 お好みえびポテト	牛乳、まぐろ油漬、えび唐揚、青のり粉	にんじん、きくらげ、とうもろこし、きゅうり、もやし	中華めん、じゃがいも、油、上白糖	639	27.2
19	ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ くだもの	牛乳、若どり、ベーコン	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、もやし、青にら、にんじん、冷凍みかん	精白米、ごま油、トック、上白糖、緑豆春雨、じゃがいも	623	20.3
20	胚芽パン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ 野菜ソテー	牛乳、中みそ、あじ	アップルソース、しょうが、たまねぎ、にんにく、エリンギ、キャベツ、にんじん、ピーマン	胚芽パン、サラダ油、上白糖、小麦粉、じゃがいも	659	32.1
21	豆ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ くだもの	牛乳、平天、牛肉	グリーンピース、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、キャベツ、ゆかり、美生柑	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも	635	21.5