

令和2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 春巻 八宝菜	牛乳, 春巻, うずら卵, えび, いか, 豚肉	きくらげ, チンゲンサイ, もやし, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しょうが	精白米, 油, でん粉, ごま油	659	22.7
2	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	こまつな, 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	637	28.9
3	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め そうめん汁 七タゼリー	牛乳, 中みそ, 若どり, 豆腐, 昆布, かまぼこ	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	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, そうめん, セタゼリー	651	21.4
4	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	アップルソース, トマトケチャップ, 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, キャベツ, きゅうり	精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	629	18.5
5	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, 干ひじき, 大豆, 卵, いか	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, 小麦粉, 油, でん粉, いらごま, 上白糖	620	22.7
6	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	しょうが, こんにゃく, もやし, にんにく, キャベツ, たまねぎ, じゃがいも, にんじん, 冷凍パイ	精白米, 黒砂糖, サラダ油, ごま油	624	27.3
7	こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 さけのバルサミコソースかけ ミネストローネ	牛乳, さけ, ベーコン	たまねぎ, トマトピューレー, にんにく, セロリー, トマト, にんじん, パセリ	米粉パン, 白桃ジャム, 小麦粉, サラダ油, 上白糖, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ	672	31.0
8	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの磯あえ くだもの	牛乳, 厚あげ, 若どり, 豚肉, 細切昆布	干しいたけ, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, でん粉, じゃがいも	634	22.5
9	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 赤魚の南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	牛乳, 小女子佃煮, 赤魚, 中みそ, 赤みそ, 油あげ	にんじん, ピーマン, たまねぎ, しょうが, しめじ, とうがん, 葉ねぎ	精白米, 上白糖, 油, でん粉, じゃがいも	641	24.5
10	コーンラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	牛乳, 焼き豚, ミックスチーズ, ベーコン	たまねぎ, しょうが, こまつな, きくらげ, とうもろこし, もやし, キャベツ, にんじん, にんにく, えだまめ	中華めん, ごま油, じゃがいも, パター	698	28.0
11	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,	626	23.1
12	牛肉とごぼうの甘辛サンド 牛乳 とうふスープ	牛乳, 牛肉, 豆腐	ごぼう, たまねぎ, にんじん, パセリ	米粉パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	625	24.9
13	ごはん 牛乳 酢豚 くらげともやしのあえもの	牛乳, うずら卵, 豚肉, 茎わかめ, 生くらげ	ピーマン, 干しいたけ, キャベツ, たけのこ, にんじん, トマトケチャップ, たまねぎ, しょうが, もやし, きゅうり	精白米, ごま油, でん粉, 上白糖, 油	626	22.5
14	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き かぼちゃのみそ汁 枝豆	牛乳, さわら, 油あげ, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, 葉ねぎ, えだまめ	精白米, サラダ油	636	28.4
15	チャーシューめん 牛乳 一口ゼリー	牛乳, 焼き豚, 豚肉	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, 根深ねぎ, しょうが, キャベツ, きくらげ	中華めん, ごま油, 洋梨ゼリー	614	24.3
16	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ヨーグルト	にんにく, トマトケチャップ, トマト, たまねぎ, にんじん	精白米, ハヤシルウ, サラダ油, じゃがいも	666	21.1
17	黒糖パン 牛乳 ボークビーンズ いもけんぴバリッシュ	牛乳, ミニウインナー, 大豆, 豚肉, いもけんぴバリッシュ	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, トマト, にんじん	黒糖パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	618	26.7
18	ごはん 牛乳 マーボーどうふ くだもの	牛乳, 赤みそ, 豆腐, 豚肉	チンゲンサイ, にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉	634	23.7