

平成21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	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの煮びたし みそ汁	牛乳, 子持ししゃも, 花かつお, 油 あげ, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	こまつな, キャベツ, にんじん, た まねぎ, ほんしめじ, 青にら	精白米, サラダ油, じゃがいも	615	23.0
2	パン 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の中華炒め ミニトマト	牛乳, いわしぎょうざ, 豚肉	キャベツ, もやし, にんじん, たま ねぎ, ピーマン, たけのこ, ミニト マト	コッペパン, 油, ごま油, 緑豆春雨	628	24.5
3	自由献立					
4	ハムサンド 牛乳 クリームスープ	ロースハム, 牛乳, ささみ,	きゅうり, キャベツ, グリーンアス バラガス, たまねぎ, にんじん	マヨネーズ, 丸パン, とうもろこし お弁当, ポタージュ, サラダ油, じゃがいも	658	26.1
5	ごはん 牛乳 まながつおの照り焼き ひじきの煮物	牛乳, まながつお, 干ひじき, 大豆, 油あげ	こんにゃく, さやいんげん, 干しし いたけ, にんじん	精白米, サラダ油, さとう, 黒砂糖, じゃがいも	639	26.3
6	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛肉, 牛乳, わかめ	しょうが, 根深ねぎ, 生しいたけ, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, に んじん, きゅうり, キャベツ, 冷凍 みかん	サラダ油, さとう, 精白米	630	21.8
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのから揚げ くだもの	いか, えび, ほたて小柱, 牛乳	もやし, しょうが, にんにく, 葉ね ぎ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, びわ	ごま油, とうもろこし, 中華めん, 油, じゃがいも	620	29.1
8	自由献立				0	0.0
9	パン 白桃ジャム 牛乳 鮭の粒マスタード焼き 野菜のスープ煮	牛乳, さけ, 荒挽ウィンナー	マッシュルーム, パセリ, たまねぎ にんじん, キャベツ	コッペパン, 清水白桃ジャム, サラ ダ油, マヨネーズ, じゃがいも	642	28.4
10	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳, 赤みそ, 厚あげ, えび, 豚肉, 茎わかめ	たまねぎ, しょうが, チンゲンサイ なす, にんじん, にんにく, たけの こ, 干しいたけ, きゅうり	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 緑 豆春雨, とうもろこし, さとう	621	23.9
11	麦ごはん 梅干し 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ 五目きんぴら	牛乳, いしもちじゃこ, 焼き豚	梅干, ピーマン, ほんしめじ, たけ のこ, にんじん, ごぼう, こんにゃ く	麦, 精白米, でん粉, 油, いらりごま, さとう, サラダ油, じゃがいも	622	21.7
12	きつねうどん 牛乳 ピーナッツあえ するめ	ずしあげ, 若どり, 牛乳, するめ	にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ, えの きだけ, キャベツ, こまつな	さとう, うどん, 刻みピーナッツ, とうもろこし	616	25.3
13	ごはん 牛乳 うま煮 キャベツの磯あえ くだもの	牛乳, 牛肉, 高野豆腐, うずら卵, 細 切昆布	干しいたけ, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげ ん, もやし, きゅうり, キャベツ, 冷 凍ぶどう	精白米, 黒砂糖, じゃがいも, サラ ダ油	622	22.8
14	自由献立					
15	コーンピラフ 牛乳 若どりのスパイス焼き アスパラガス入り野菜ソテー ミニトマト	牛乳, 若どり, ベーコン	グリーンアスパラガス, エリンギ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ミ ニトマト	コーンピラフ, 精白米, サラダ油, じゃがいも	635	24.4
16	麦ごはん 牛乳 いわしの梅フライ 夏野菜のみそ汁 くだもの	牛乳, 卵, いわし, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	ねり梅, しその葉, にんじん, オク ラ, たまねぎ, かぼちゃ, なす, 冷凍 みかん	麦, 精白米, 油, 小麦粉, パン粉	655	24.3
17	カレーめん 牛乳 甘夏サラダ ヨーグルト	豚肉, 牛乳, ヨーグルト	にんにく, エリンギ, ピーマン, た まねぎ, アップルソース, トマトケ チャップ, にんじん, 甘夏柑, キャ ベツ, グリーンアスパラガス	サラダ油, じゃがいも, ソフトめん カレールウ, さとう	673	25.6
18	自由献立					
19	パン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 海そうサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, 茎わかめ, 海藻ミック ス, ちりめんじゃこ	にんにく, トマトケチャップ, にん じん, トマト, トマト, たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, さくらんぼ	コッペパン, サラダ油, じゃがいも 白いんげん豆, 黒砂糖, さとう, ご ま油, いらりごま	618	25.2
20	ごはん 牛乳 焼き肉・そえ野菜 すまし汁	牛乳, 中みそ, 豚肉, わかめ, 豆腐	アップルソース, キャベツ, しょう が, にんにく, たまねぎ, 葉ねぎ, に んじん, えのきだけ	精白米, ごま油, サラダ油, さとう, じゃがいも	636	23.8
21	ごはん 牛乳 筑前煮 冬瓜の酢の物 くだもの	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 茎わかめ	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼ う, にんじん, こんにゃく, しょう が, きゅうり, もやし, とうがん, す もも	精白米, さとう, ごま油, じゃがい も, いらりごま	618	21.8
22	バターロールパン 牛乳 いかのチリソース 中華コーンスープ	牛乳, いか	しょうが, 根深ねぎ, にんにく, ト マトケチャップ, たまねぎ, レタス にんじん	バターロールパン, さとう, ごま油 油, でん粉, とうもろこし, じゃが いも, とうもろこし	646	25.1
23	自由献立					
24	ビーンズサンド 牛乳 かぼちゃのスープ くだもの	大豆, 牛肉, 牛乳, ベーコン	たまねぎ, ピーマン, トマトケ チャップ, パセリ, かぼちゃ, にん じん, ぶどう	コッペパン, パン粉, サラダ油, じゃがいも, お弁当	630	25.3