

平成23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 切り干し大根の煮もの 白玉汁	牛乳, 子持ししゃも, 油あげ, 若どり	切干しだいこん, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, えのきだけ, 葉ねぎ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白玉餅	628	20.8
2	自由献立					
3	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め なめこ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 赤だしみそ, 豆腐	たまねぎ, しょうが, ピーマン, にんじん, 青にら, なめこ, 冷凍みかん	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	618	23.3
6	牛丼 牛乳 甘酢あえ 昆布せんべい	牛肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, 昆布	生しいたけ, たまねぎ, しょうが, ごぼう, 根深ねぎ, にんじん, こんにゃく, きゅうり, キャベツ	上白糖, サラダ油, 麦, 精白米	624	22.8
7	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのから揚げ くだもの	ほたて小柱, いか, えび, 牛乳	にんじん, にんにく, 葉ねぎ, もやし, キャベツ, たまねぎ, しょうが, 冷凍りんご	とうもろこし, ごま油, 中華めん, 油, じゃがいも	635	25.9
8	自由献立					
9	スイートポテトパン 牛乳 あじのムニエル カレースープ	牛乳, あじ	トマトケチャップ, 黄ピーマン, レタス, にんじん, たまねぎ, 赤ピーマン	スイートポテトパン, サラダ油, 小麦粉, 加-卵, じゃがいも	629	28.2
10	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう ミニトマト	牛乳, 厚あげ, えび, 豚肉, 赤みそ, 昆布	にんじん, たまねぎ, にんにく, なす, チンゲンサイ, しょうが, たけのこ, 干ししいたけ, きゅうり, ミニトマト	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, とうもろこし, 緑豆春雨, 上白糖	623	23.9
13	麦ごはん 梅干し 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳, いしもちじゃこ, 焼き豚	梅干, しめじ, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく	麦, 精白米, でん粉, 油, 上白糖, ごま油, いらごま, じゃがいも	630	22.2
14	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	すしあげ, 若どり, 牛乳	にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきだけ, キャベツ, こまつな, びわ	上白糖, うどん, ローストアーモンド, とうもろこし	619	22.6
15	自由献立					
16	こめこパン 牛乳 清水白桃ジャム さわらの香草焼き スバゲティソテー	牛乳, さわら, ベーコン	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, 清水白桃ジャム, サラダ油, スバゲティ	685	30.9
17	ごはん 牛乳 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ	牛乳, 牛肉, 油あげ, 大豆, 干ひじき	こんにゃく, にんじん, さやいんげん, ごぼう, 干ししいたけ, 花切だいいこん, みつば	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖, いらごま	635	22.9
20	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ・そえ野菜 ゆばのみそ汁	牛乳, 卵, いわし, 豆腐, ゆば	キャベツ, ねり梅, しその葉, 葉ねぎ, にんじん, えのきだけ, たまねぎ	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	662	25.8
21	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの くだもの	赤みそ, 豚肉, 中みそ, 牛乳, 生くらげ, 昆布	たけのこ, にんにく, チンゲンサイ, 干ししいたけ, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	上白糖, でん粉, 中華めん, ごま油	617	28.2
22	コーンピラフ 牛乳 若どりの粒マスタード焼き 野菜ソテー くだもの	牛乳, 若どり	グリーンアスパラガス, にんじん, たまねぎ, キャベツ, エリンギ, さくらんぼ	精白米, コーンピラフの具, サラダ油, マヨネーズ, じゃがいも	644	24.0
23	自由献立					
24	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのごまあえ くだもの	牛乳, 豚肉, えび, 厚あげ	たけのこ, にんじん, しょうが, にんにく, 干ししいたけ, チンゲンサイ, たまねぎ, きゅうり, もやし, 冷凍ぶどう	精白米, でん粉, 黒砂糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖, いらごま	634	23.1
27	ごはん 牛乳 納豆 白身魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁	納豆, 牛乳, シルバー, 油あげ, 中みそ, 赤みそ	しょうが, 根深ねぎ, なす, たまねぎ, かぼちゃ, えのきだけ, オクラ	精白米, でん粉, 上白糖, 油	652	25.8
28	こめこパン 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 甘夏サラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ヨーグルト	マッシュルーム, たまねぎ, にんにく, にんじん, トマト, トマト, ピーマン, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, 甘夏柑	米粉パン, サラダ油, じゃがいも, 白いんげん豆, 黒砂糖, 上白糖	653	26.3
29	自由献立					
30	ハムサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	ロースハム, 牛乳, ベーコン	きゅうり, キャベツ, パセリ, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ	マヨネーズ, 丸パン, 初卵, ポタージュ, じゃがいも	630	25.5
29	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳, ぎょうざ, うずら卵, いか, えび, 豚肉	きくらげ, にんじん, ピーマン, もやし, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, ぶどう	精白米, 油, でん粉, ごま油	619	21.9
30	ごはん 牛乳 小女子の佃煮 筑前煮 おひたし くだもの	小女子佃煮, 牛乳, 若どり, 高野豆腐	こんにゃく, しょうが, さやいんげん, 干ししいたけ, ごぼう, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, すもも	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがいも	622	22.9