

平成24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 ままかりの米粉揚げ 切り干し大根の煮もの 白玉汁	牛乳, ままかり, 油あげ, 若どり, 昆布	切干しだいこん, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	精白米, 油, サラダ油, 上白糖, 白玉餅	647	21.9
2	牛丼 牛乳 甘酢あえ かみかみ小魚	牛乳, 牛肉, わかめ, パリッシュ	たまねぎ, にんじん, しょうが, 生しいたけ, こんにゃく, 根深ねぎ, ごぼう, きゅうり, キャベツ	上白糖, サラダ油, 精白米, 麦	632	23.4
3	海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのから揚げ くだもの	牛乳, ほたて小柱, えび, いか	しょうが, もやし, たまねぎ, にんにく, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, 冷凍りんご	ごま油, 中華めん, じゃがいも, 油	635	23.1
4	自由献立					
5	スイーツポテトパン 牛乳 あじの香草焼き カレースープ	牛乳, あじ, ベーコン	レタス, 黄ピーマン, トマトケチャップ, たまねぎ, 赤ピーマン, にんじん	スイーツポテトパン, パン粉, 香草ミックス, サラダ油, じゃがいも, カレール	627	25.4
6	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう ミニトマト	牛乳, 豚肉, えび, 赤みそ, 厚あげ	たけのこ, しょうが, にんにく, 干しいたけ, なす, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, きゅうり, ミニトマト	精白米, ごま油, でん粉, 黒砂糖, 上白糖, 緑豆春雨	627	23.9
7	麦ごはん 味付けのり 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら	牛乳, 味付けのり, いしもちじゃこ, 焼き豚	にんじん, しめじ, たけのこ, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん	精白米, 麦, 油, でん粉, 上白糖, いらりごま, ごま油, じゃがいも	620	21.8
8	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳, 若どり, すしあげ, 昆布	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, とうもろこし, 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	619	22.6
9	自由献立					
10	こめこパン 清水白桃ジャム 牛乳 さけの粒マスタード焼き 野菜のスープ煮	牛乳, さけ, ベーコン	にんじん, たまねぎ, トマト, マッシュルーム, モロヘイヤ	米粉パン, 清水白桃ジャム, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	654	29.3
11	ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛乳, 牛肉	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, にんじん, たまねぎ, 甘夏柑, きゅうり, キャベツ	じゃがいも, 精白米, サラダ油, ハヤシルウ, 上白糖	620	18.5
12	ごはん 牛乳 いわしの梅フライ 添え野菜 ゆばのすまし汁	牛乳, 卵, いわし, 昆布, ゆば, 豆腐	しその葉, ねり梅, キャベツ, えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	662	25.8
13	ジャージャーめん 牛乳 くらげのあえもの くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 生くらげ	キャベツ, にんにく, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, チンゲンサイ, しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	中華めん, ごま油, 上白糖, でん粉	631	25.6
14	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー	牛乳, ヨーグルト, 若どり	グリーンアスパラガス, キャベツ, エリンギ, にんじん, たまねぎ	精白米, コーンピラフの具, サラダ油, じゃがいも	634	24.0
15	自由献立					
16	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはりづけ くだもの	牛乳, 油あげ, 干ひじき, 大豆, 牛肉	干しいたけ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, ごぼう, 花切だいこん, みつば, 冷凍みかん	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, いらりごま, 上白糖	663	22.6
17	ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁	牛乳, シルバー, 中みそ, 赤みそ, 油あげ	しょうが, 根深ねぎ, オクラ, かぼちゃ, えのきたけ, なす, たまねぎ, にんじん	精白米, 上白糖, 油, でん粉	623	23.2
18	ハムサンド 牛乳 クリームスープ	牛乳, ロースハム	きゅうり, キャベツ, マッシュルーム, パセリ, とうもろこし, とうもろこし, にんじん, たまねぎ	マヨネーズ, 丸パン, じゃがいも, 赤ワイルド, マカロニ, ポタージュ	674	24.6
19	自由献立					
20	こめこパン 牛乳 牛肉と豆のトマト煮 夏大根のサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ	ピーマン, たまねぎ, トマト, にんじん, トマトケチャップ, にんにく, トマト, きゅうり, キャベツ, だいこん, ぶどう	米粉パン, サラダ油, ミックス豆, じゃがいも, 黒砂糖, いらりごま, 上白糖, ごま油	625	22.9
21	麦ごはん 梅干し 牛乳 うま煮 おかかあえ	牛乳, うずら卵, 高野豆腐, 若どり, 花かつお	梅干, ごぼう, にんじん, たけのこ, さやいんげん, 干しいたけ, こんにゃく, こまつな, もやし, キャベツ	精白米, 麦, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, 上白糖	628	23.7