

平成26年4月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

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	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もち麦のスープ	牛乳, さけ, ベーコン	パセリ, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ	米粉パン, いちごミックスジャム, マヨネーズ, もち麦, じゃがいも	626	25.3
2	自由献立					
3	こめこパン 牛乳 牛肉とペンのケチャップ煮 チーズサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, チーズ	にんじん, たまねぎ, トマトケチャップ, トマト, ピーマン, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, 清見オレンジ	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, 上白糖	624	23.0
4	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 とうふのすまし汁 くだもの	牛乳, 若どり, かまぼこ, 昆布, 豆腐	こんにゃく, しょうが, さやいんげん, ごぼう, みつば, たまねぎ, にんじん, あまなつかん	精白米, いりごま, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも	618	23.4
5	ごはん のり佃煮 牛乳 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	牛乳, のり佃煮, シルバー, わかめ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しめじ, たまねぎ, にんじん, 青にら, キャベツ, だいこん	精白米, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, おつゆ駄, じゃがいも	635	24.0
6	五目うどん 牛乳 お好み豆 くだもの	牛乳, 昆布, ちくわ, 若どり, いり黒大豆, かえりちりめん	こんにゃく, 干しいたけ, ごぼう, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, デコボン	うどん, 上白糖, 油, さつまいも	634	23.6
7	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 牛肉	にんじん, トマトケチャップ, アップルソース, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	麦, 精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	649	18.9
8	自由献立					
9	ごはん 牛乳 マーボーなす くらげのあえもの 杏仁豆腐	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 押し豆腐, 生くらげ	にんじん, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たまねぎ, なす, もやし, きゅうり	精白米, ごま油, でん粉, 黒砂糖, 上白糖, 杏仁豆腐	627	22.8
10	麦ごはん 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳, 青のり粉, ほしむきえび, 卵, ちくわ, 干ひじき, ちりめんじゃこ	もやし, にんじん, こまつな, ミニトマト	精白米, 麦, 小麦粉, でん粉, いりごま, 油, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油	614	22.8
11	みそラーメン 牛乳 フルーツ蒸しまん	牛乳, 中みそ, 焼き豚, 豆腐, チーズ	しょうが, 葉ねぎ, きくらげ, とうもろこし, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ドライブルーベリー, クリスタルアップル	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉	642	22.2
12	自由献立					
13	黒糖パン 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, 大豆	トマトピューレー, トマトケチャップ, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, パイン缶	黒糖パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	628	24.7
14	赤飯 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの	牛乳, むきえび, 牛肉, かまぼこ	にんじん, さやえんどう, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, いちご	赤飯, 小麦粉, 油, でん粉, 上白糖, じゃがいも, サラダ油	623	24.2
15	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, さわら, 白みそ, 豚肉, 油あげ	さんしょう, たけのこ, 根深ねぎ, にんじん, ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, みつば	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油	622	26.9
16	こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー グリーンサラダ ミニトマト	牛乳, 若どり	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, パセリ, きゅうり, キャベツ, えだまめ, ミニトマト	米粉パン, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, じゃがいも, ポタージュ, サラダ油, ホワイトルウ, 上白糖	625	26.4
17	自由献立					