

平成26年5月 小学校 基本献立 献立表  
献立指導計画（月目標） 季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ブルー	牛乳, まぐろ水煮, ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな, ブルー	米粉パン, マヨネーズ, ジャがいも マカロニ	633	24.8
2	ごはん 牛乳 親子煮 酢みそあえ	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 卵, 白みそ	さやいんげん, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, こんにゃく, だいこん	精白米, サラダ油, ジャがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらごま	623	21.9
3	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ くだもの	牛乳, 豚肉	ピーマン, たけのこ, 青にら, キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, あまなつかん	精白米, ごま油, でん粉, 上白糖, ジャがいも, ワントン皮	610	24.3
4	こめこパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	牛乳, ミックスチーズ, 牛乳, 若どり, ベーコン	グリーンアスパラガス, マッシュルーム, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん	米粉パン, マカロニ, ホワイトルウ, バター, ジャがいも	632	23.8
5	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 含め煮 おかかあえ	牛乳, 牛肉, 平天, 高野豆腐, 花かつお	にんじん, こんにゃく, さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, こまつな, キャベツ, もやし	精白米, 胚芽ふりかけ, 黒砂糖, ジャがいも, サラダ油, 上白糖	619	24.0
6	自由献立					
7	豆ごはん 牛乳 白身魚のお茶入り天ぷら 油揚げのみそ汁	牛乳, ホキ, 卵, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	グリーンピース, たまねぎ, 葉ねぎ, しめじ, だいこん, にんじん	精白米, 小麦粉, でん粉, 油, ジャがいも	641	24.7
8	麦ごはん 牛乳 いりどうふ ごま酢あえ くだもの	牛乳, 絞り豆腐, 若どり, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 根深ねぎ, きゅうり, キャベツ, 美生柑	麦, 精白米, ごま油, ジャがいも, 上白糖, いらごま	630	23.9
9	チャーシューめん 牛乳 蒸ししゅうまい かみかみ昆布	牛乳, 豚肉, 焼き豚, 海老しゅうまい, 昆布	しょうが, 葉ねぎ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, きくらげ	中華めん, ごま油	621	25.9
10	自由献立					
11	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 若どりのから揚げ ビーンズスープ	牛乳, 若どり, ベーコン	パセリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ	米粉パン, ブルーベリージャム, でん粉, 油, 白いんげん豆, ジャがいも	644	23.5
12	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳, あなご, いか, 赤みそ, 赤だしみそ	にんじん, さやえんどう, れんこん, ごぼう, ちらしずしの具, 干しいたけ, みつば, なめこ, だいこん, たまねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, ジャがいも, 白玉糍	629	27.7
13	ハヤシライス 牛乳 アスパラガスのサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	にんじん, たまねぎ, トマトケチャップ, トマトピューレー, きゅうり, キャベツ, グリーンアスパラガス 冷凍みかん	精白米, ハヤシルウ, ジャがいも, サラダ油, 上白糖	657	19.7
14	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳, 昆布, 油あげ, かまぼこ, 若どり, きな粉	葉ねぎ, きくらげ, えのきたけ, たまねぎ, 山菜, にんじん	うどん, 上白糖, 白玉だんご	629	21.9
15	自由献立					
16	レーズンパン 牛乳 ジャがいものカレー煮 甘夏サラダ ミニトマト	牛乳, 荒挽ウインナー, 牛肉	たまねぎ, アラスカ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, 甘夏柑, きゅうり, ミニトマト	レーズンパン, 上白糖, ジャがいも サラダ油	659	21.6
17	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ マーラーカオ	牛乳, 赤みそ, 豚肉	しょうが, 根深ねぎ, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, 青にら, もやし, たまねぎ, にんじん	精白米, ごま油, 上白糖, サラダ油, 緑豆春雨, ジャがいも, 蒸しケーキ	688	21.5
18	かきあげ丼 牛乳 甘酢あえ	牛乳, 卵, いか, わかめ, ちりめんじゃこ	さやいんげん, ごぼう, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ	精白米, 上白糖, 米粉, 油, でん粉, さつまいも, 小麦粉	619	19.7
19	ちゃんぽんめん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 豚肉, かまぼこ, うずら卵, えび, いら大豆, きな粉	キャベツ, チンゲンサイ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, しょうが, きくらげ, あまなつかん	ソフトめん, でん粉, ごま油, 上白糖	632	28.0
20	ごはん 納豆 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	牛乳, 納豆, さわら, 中みそ, 白みそ, ちくわ, 油あげ, 花かつお	にんじん, キャベツ, しめじ, こまつな	精白米, サラダ油	642	29.9
21	自由献立					
22	麦ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め もずくスープ くだもの	牛乳, 豚肉, もずく, 豆腐, ベーコン	しょうが, 青にら, たけのこ, たまねぎ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, もやし, にんじん, 美生柑	麦, 精白米, 上白糖, いらごま, ごま油, ジャがいも	622	23.0