

平成28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             |              |
|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------|
|     |                                                | 主に体をつくる                           | 主に体の調子を整える                                                  | 主に熱や力のもとになる                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>くらげのあえもの               | 牛乳、厚あげ、豚肉、生くらげ、莖わかめ               | チンゲンサイ、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、だいこん                       | 精白米、でん粉、黒砂糖、ごま油、じゃがいも、上白糖                   | 620             | 23.2         |
| 2   | こめこパン<br>牛乳<br>さけのマヨネーズ焼き<br>もち麦のスープ<br>ミニトマト  | 牛乳、さけ、ベーコン                        | たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな、ミニトマト                               | 米粉パン、マヨネーズ、もち麦、じゃがいも、サラダ油                   | 657             | 29.0         |
| 3   | 自由献立                                           |                                   |                                                             |                                             |                 |              |
| 4   | こめこパン<br>牛乳<br>なすとペンのケチャップ煮<br>ビーンズサラダ<br>くだもの | 牛乳、若どり                            | なす、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、トマトケチャップ、さやいんげん、トマト、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ   | 米粉パン、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、黒砂糖、上白糖、ミックス豆          | 625             | 23.3         |
| 5   | ごはん<br>胚芽ふりかけ<br>牛乳<br>ちくわの変わり揚げ<br>ひじきの五日あえ   | 牛乳、ほしむきえび、ちくわ、卵、青のり粉、干ひじき、ちりめんじゃこ | もやし、にんじん、こまつな                                               | 精白米、胚芽ふりかけ、小麦粉、でん粉、いりごま、油、ローストアーモンド、上白糖、ごま油 | 640             | 23.4         |
| 6   | 麦ごはん<br>牛乳<br>さわらの木の芽みそかけ<br>沢煮椀               | 牛乳、白みそ、さわら、豚肉、油あげ<br>昆布           | さんしょう、にんじん、たけのこ、ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、根深ねぎ、みつば                     | 精白米、麦、上白糖、サラダ油、ごま油                          | 638             | 27.6         |
| 7   | チャーシューめん<br>牛乳<br>フルーツ蒸しまん                     | 牛乳、焼き豚、豆乳                         | 葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、しょうが、もやし、ドライパイン、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                         | 679             | 22.0         |
| 8   | ごはん<br>牛乳<br>親子煮<br>おひたし                       | 牛乳、卵、若どり、高野豆腐                     | 干しいたけ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ                        | 精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、上白糖                      | 620             | 23.6         |
| 9   | 自由献立                                           |                                   |                                                             |                                             |                 |              |
| 10  | 赤飯<br>牛乳<br>えびのこはく揚げ<br>春野菜の煮物<br>くだもの         | 牛乳、むきえび、かまぼこ、牛肉                   | にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、いちご                               | 赤飯、でん粉、小麦粉、油、サラダ油、じゃがいも、上白糖                 | 623             | 24.2         |
| 11  | 麦ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>もやしのごまだれあえ<br>くだもの     | 牛乳、押し豆腐、赤みそ、豚肉                    | たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、しょうが、もやし、きゅうり、あまなつかん            | 精白米、麦、黒砂糖、ごま油、でん粉、いりごま、上白糖                  | 618             | 26.1         |
| 12  | 五目うどん<br>牛乳<br>お好み豆                            | 牛乳、若どり、ちくわ、昆布、かえり<br>ちりめん、いり黒大豆   | ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ                                 | うどん、上白糖、油、さつまいも                             | 621             | 23.3         |
| 13  | 自由献立                                           |                                   |                                                             |                                             |                 |              |
| 14  | 黒糖パン<br>牛乳<br>あじのムニエル<br>スパゲティソテー              | 牛乳、あじ、ベーコン                        | トマトケチャップ、ピーマン、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、にんじん                           | 黒糖パン、サラダ油、小麦粉、スパゲティ                         | 648             | 29.0         |
| 15  | カレーライス<br>牛乳<br>甘夏サラダ                          | 牛乳、牛肉                             | にんじん、たまねぎ、アップルソース、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、甘夏柑                    | 精白米、カレールウ、じゃがいも、サラダ油、上白糖                    | 629             | 18.2         |