

平成30年7月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳, ぎょうざ, いか, うずら卵, えび, 豚肉	しょうが, チンゲンサイ, もやし, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, さくらんぼ	精白米, 油, でん粉, ごま油	625	24.8
2	ハムサンド 牛乳 豆乳スープ	牛乳, ロースハム, 豆乳	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, えだまめ	丸パン, マヨネーズ, じゃがいも	603	27.7
3	自由献立					
4	黒糖パン 牛乳 さけのバルサミコソースかけ ミネストローネ	牛乳, さけ, ベーコン	にんじん, トマトピューレー, にんにく, パセリ, セロリ, トマト, たまねぎ	黒糖パン, 小麦粉, サラダ油, 上白糖, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ	667	31.1
5	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七タ汁 くだもの	牛乳, 中みそ, 若どり, 昆布, ゆば, 豆腐	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, オクラ, 冷凍みかん	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, そうめん	635	22.6
6	夏野菜入りカレーライス 牛乳 パインサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉	にんにく, ビーマン, なす, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, トマト, ケチャップ, アップルソース, パイン缶, きゅうり, キャベツ	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	629	18.2
7	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	牛乳, きざみのり, いか, 大豆, 干ひじき, 卵	葉ねぎ, にんじん, ごぼう, えだまめ, たまねぎ, かぼちゃ, こまつな, もやし	うどん, 油, 小麦粉, でん粉, 上白糖, いりごま	619	22.7
8	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳, 豚肉, 花かつお, 厚あげ	こんにゃく, しょうが, にんじん, にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, にがうり, 冷凍パイ	精白米, サラダ油, 黒砂糖, ごま油	621	26.1
9	自由献立					
10	麦ごはん 牛乳 あじの南部焼き 冬瓜のみそ汁 枝豆	牛乳, あじ, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	しめじ, とうがん, たまねぎ, 葉ねぎ, にんじん, えだまめ	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, いりごま, じゃがいも	640	28.8
11	ごはん 牛乳 筑前煮 おひたし	牛乳, 高野豆腐, がんもどき, 若どり	しょうが, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, こんにゃく, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがいも	623	22.0
12	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳, 豚肉, かえりちりめん, いり大豆	たまねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, もやし, すいか	中華めん, ごま油, 上白糖	613	30.9
13	自由献立					
14	こめごパン 牛乳 いかのマーマレード味 サマースープ ヨーグルト	牛乳, いか, ささみ, ヨーグルト	こまつな, とうもろこし, レタス, たまねぎ, にんじん	米粉パン, 油, マーマレード, でん粉, サラダ油, コーンスターチ, じゃがいも	625	29.1