

平成21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 | 黒糖パン 牛乳 八宝菜 蒸ししゅうまい くだもの | 牛乳,うずら卵,えび,いか,豚肉, しゅうまい | もやし,しょうが,きくらげ,はく さい,たまねぎ,にんじん,チンゲ ンサイ,美生柑 | 黒糖パン,でん粉,ごま油 | 613 | 28.1 |
| 2 | カレーライス 牛乳 コールスローサラダ | 牛肉,牛乳, | トマトケチャップ,アップルソー ス,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ | カレールウ,サラダ油,精白米, じゃがいも,麦,さとう,とうもろ こし | 646 | 19.7 |
| 3 | ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁 | 牛乳,若どり,赤みそ,中みそ,わか め,油あげ | しょうが,さやいんげん,ごぼう, こんにゃく,生しいたけ,青にら, たまねぎ,にんじん | 精白米,黒砂糖,いりごま,サラダ 油,おつゆ麩,じゃがいも | 633 | 23.7 |
| 4 | しょうゆラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん | 焼き豚,豚肉,牛乳, | しょうが,しなちく,葉ねぎ,にん じん,たまねぎ,キャベツ,もやし, にんにく,ドライブルーベリー,ク リスタルアップル,ドライパイ | ごま油,とうもろこし,中華めん, ホットケーキ粉 | 631 | 25.7 |
| 5 | たけのごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 | 牛乳,シルバー,ゆば,豆腐,かまぼ こ,わかめ | たけのご御飯,えのきだけ,たまね ぎ,にんじん,みつば | 精白米,でん粉,さとう,サラダ油, 小麦粉,じゃがいも | 612 | 27.8 |
| 6 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 7 | ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ くだもの | 牛乳,高野豆腐,卵,若どり,白みそ いか | さやえんどう,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,たけのこ,さんしょ う,デコボン | 精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃが いも,さとう | 638 | 25.3 |
| 8 | 麦ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ 杏仁豆腐 | 牛乳,豚肉,押し豆腐,赤みそ,莖わ かめ,生くらげ | なす,たまねぎ,にんじん,しょう が,にんにく,チンゲンサイ,干し しいたけ,だいこん | 精白米,麦,でん粉,黒砂糖,ごま油 さとう,フルーツ杏仁 | 613 | 22.2 |
| 9 | かやくうどん 牛乳 和風サラダ くだもの | 油あげ,若どり,牛乳,ちりめん じゃこ | えのきだけ,ほんしめじ,はくさい たまねぎ,根深ねぎ,にんじん, キャベツ,あまなつかん | 生麩,うどん,さとう,じゃがいも, サラダ油 | 615 | 24.3 |
| 10 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 11 | ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ミニトマト | まぐる水煮,牛乳,ベーコン | キャベツ,こまつな,にんじん,た まねぎ,ミニトマト | マヨネーズ,コッペパン,とうもろ こし,じゃがいも,マカロニ | 613 | 25.5 |
| 12 | 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 | さやえんどう,たけのこ,たまねぎ にんじん,ごぼう,いちご | 赤飯,油,小麦粉,でん粉,さとう, サラダ油,じゃがいも | 623 | 24.7 |
| 13 | ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 白玉汁 | 牛乳,さわら,白みそ,わかめ | 菜の花ふりかけ,さんしょう,葉ね ぎ,えのきだけ,たまねぎ,にんじ ん | 精白米,さとう,サラダ油,白玉餅 | 631 | 24.7 |
| 14 | パン 牛乳 ボークピース 小魚アーモンド ミニトマト | 牛乳,荒挽ウインナー,豚肉,かえ りちりめん | たまねぎ,トマトピューレー,マッ シュルーム,にんじん,さやいんげ ん,トマトケチャップ,ミニトマト | コッペパン,黒砂糖,サラダ油, じゃがいも,白いんげん豆,ロース トアーモンド,さとう | 624 | 28.9 |
| 15 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 16 | パン りんごジャム 牛乳 すごもり卵 コーンスープ | 牛乳,卵,ベーコン,ささみ | キャベツ,にんじん,たまねぎ,パ セリ | コッペパン,りんごジャム,じゃが いも,とうもろこし, | 618 | 26.6 |
| 17 | ごはん 牛乳 牛肉とピーマンのせん切りいため ワンタンスープ | 牛乳,牛肉,ベーコン | エリンギ,ピーマン,干しいたけ 青にら,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ | 精白米,さとう,ごま油,じゃがい も,ワンタン皮 | 614 | 21.8 |
| 18 | かきあげ丼 牛乳 おかかあえ | 卵,テンペ,いか,おきあみ,牛乳, 花かつお | ごぼう,たまねぎ,にんじん,こま つな,もやし,キャベツ | さとう,油,小麦粉,精白米,さつま いも,でん粉 | 619 | 22.1 |