

平成21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	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	ピーマン,エリンギ,干しいたけ にんじん,青にら,キャベツ,たま ねぎ	精白米,さとう,ごま油,ワンタン 皮,じゃがいも	614	21.8
2	かきあげ丼 牛乳 おかあえ	卵,テンペ,いか,おきあみ,牛 乳,花かつお	たまねぎ,ごぼう,にんじん,キャ ベツ,こまつな,もやし	さとう,油,でん粉,小麦粉,さつま いも,精白米	619	22.1
3	レーズンパン 牛乳 さけの風味焼き めかぶスープ ミニトマト	牛乳,さけ,めかぶ,豆腐	レモン果汁,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ,ミニトマト	レーズンパン,サラダ油,ごま油, いりごま,じゃがいも	647	28.8
4	自由献立					
5	ごはん 牛乳 魚のお茶入り天ぷら ひじきの五目あえ	牛乳,さわら,卵,干ひじき,ちり めんじゃこ	こまつな,もやし,にんじん	精白米,いりごま,油,でん粉,小麦 粉,さとう,刻みピーナツ,ごま 油	635	25.5
6	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし くだもの	牛乳,平天,高野豆腐,牛肉,干あ み	干しいたけ,さやいんげん,にん じん,こんにゃく,ごぼう,キャベ ツ,もやし,美生柑	精白米,黒砂糖,サラダ油,じゃが いも	620	23.9
7	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご ミニトマト	かまぼこ,油あげ,若どり,牛乳, きな粉	ほんしめじ,きくらげ,山菜,にん じん,葉ねぎ,たまねぎ,ミニトマ ト	うどん,白玉だんご,さとう	651	23.2
8	自由献立					
9	パン いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳,ミックスチーズ,えび, ベーコン	マッシュルーム,たまねぎ,グリー ンアスパラガス,キャベツ,こまつ な,にんじん	コッペパン,いちごジャム,初仕ゆ マカロニ,バター,じゃがいも	642	27.6
10	豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ とうふのすまし汁 くだもの	牛乳,かつお,豆腐	ピースご飯,たまねぎ,レモン,パ セリ,みつば,にんじん,えのきだ け,美生柑	精白米,さとう,でん粉,油,じゃが いも	609	28.9
11	ごはん 牛乳 若どりのみそ煮 酢のもの くだもの	牛乳,厚あげ,若どり,中みそ,茎 わかめ	ごぼう,こんにゃく,にんじん,た まねぎ,しょうが,さやいんげん, きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	精白米,じゃがいも,ごま油,さと う	634	21.8
12	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	平天,うずら卵,いか,豚肉,牛 乳,青のり粉,いり大豆,スキム ミルク	はくさい,しょうが,きくらげ,た まねぎ,にんじん,にんにく,チン ゲンサイ,あまなつかん	でん粉,ごま油,ソフトめん,さと う	633	31.2
13	自由献立					
14	ミートサンド 牛乳 チーズスープ ドライブルーン	テンペ,牛肉,牛乳,卵,チーズパ ウダー	ピーマン,トマトケチャップ,たま ねぎ,にんじん,パセリ,ブルー ン	パン粉,サラダ油,コッペパン, じゃがいも,とうもろこし	633	26.8
15	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	あなご,牛乳,いか,赤だしみそ, 赤みそ,わかめ,油あげ	さやえんどう,れんこん,干しい たけ,ごぼう,にんじん,ちらしず し,なめこ,たまねぎ	さとう,精白米,サラダ油,じゃが いも	610	27.8
16	ハヤシライス 牛乳 グリーンアスパラのサラダ	牛肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく,ト マトピューレー,トマトケチャッ プ,グリーンアスパラガス,キャベ ツ	精白米,麦,じゃがいも,ハヤシル ウ,サラダ油,とうもろこし,さと う	622	20.5
17	みそラーメン 牛乳 お好みえびポテト くだもの	豚肉,焼き豚,中みそ,牛乳,えび 唐揚	たまねぎ,にんじん,もやし,きく らげ,葉ねぎ,にんにく,しょうが, しなちく,冷凍みかん	ごま油,中華めん,じゃがいも,さ とう,油	660	28.2
18	ごはん のり佃煮 牛乳 さわらの西京焼き 沢煮椀	のり佃煮,牛乳,白みそ,さわら, 中みそ,すき昆布,豆腐,油あげ, 豚肉	ごぼう,根深ねぎ,たまねぎ,たけ のこ,にんじん,干しいたけ	精白米,サラダ油,ごま油	626	28.2
19	自由献立					
20	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 肉じゃが 甘酢あえ	牛乳,ちりめんじゃこ,干あみ, 牛肉,わかめ	こんにゃく,にんじん,たまねぎ, アラスカ,キャベツ,もやし	精白米,麦,いりごま,さとう,黒砂 糖,じゃがいも,サラダ油	624	23.6
21	ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの煮びたし みそ汁	牛乳,子押ししゃも,油あげ,花 かつお,中みそ,赤みそ,豆腐	にんじん,こまつな,キャベツ,た まねぎ,ほんしめじ,青にら	精白米,サラダ油,じゃがいも	615	23.0
22	パン 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の中華炒め ミニトマト	牛乳,いわしぎょうざ,豚肉	たけのこ,もやし,キャベツ,たま ねぎ,にんじん,ピーマン,ミニト マト	コッペパン,油,ごま油,緑豆春雨	628	24.5