

平成22年 5月 基本献立 献立表 小学校
 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 わかめふりかけ 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ	わかめふりかけ、牛乳、青のり粉、ちくわ、卵、ほしむきえび、ちりめんじゃこ、干ひじき	もやし、にんじん、こまつな	精白米、油、いりごま、小麦粉、でん粉、刻みピーナッツ、さとう、ごま油	616	22.1
2	黒糖パン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、かえりちりめん	トマトケチャップ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマトピューレー、マッシュルーム	黒糖パン、白いんげん豆、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油、さとう、ローストアーモンド	630	27.8
3	こめこパン 牛乳 すこもり卵 ポターージュ ブルー	牛乳、ベーコン、卵、若どり	キャベツ、パセリ、たまねぎ、にんじん、ブルー	米粉パン、とうもろこし、お肉、とうもろこし、じゃがいも、ポターージュ	649	27.6
4	ごはん 牛乳 納豆 さわらの西京焼き すまし汁	納豆、牛乳、さわら、白みそ、中みそ、わかめ、ゆば	みつば、えのきだけ、にんじん、たまねぎ	精白米、サラダ油、じゃがいも	631	28.6
5	豆ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし	牛乳、絞り豆腐、卵、若どり	ピースご飯、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	精白米、ごま油、じゃがいも、さとう	639	26.2
6	ちゃんぽんめん 牛乳 吉備路豆 くだもの	いか、豚肉、平天、牛乳、青のり粉、スキムミルク、いり大豆	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きくらげ、にんにく、しょうが、もやし、美生柑	ソフトめん、でん粉、ごま油、さとう	629	31.2
7	ごはん 牛乳 かつおの香りあえ キャベツの煮びたし くだもの	牛乳、かつお、花かつお、ちくわ、油あげ	たまねぎ、パセリ、レモン、にんじん、こまつな、キャベツ、ほんしめじ、冷凍みかん	精白米、さとう、油、でん粉	663	29.7
8	自由献立					
9	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、豆腐	干しいたけ、にんじん、れんこん、さやえんどう、ごぼう、ちらしずし、みつば、なめこ、たまねぎ	さとう、精白米、サラダ油、じゃがいも、白玉糀	605	28.3
10	ごはん 牛乳 うま煮 酢のもの	牛乳、かまぼこ、牛肉、高野豆腐、うずら卵、茎わかめ、ちりめんじゃこ	たけのこ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、きゅうり、キャベツ	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、さとう	632	26.0
11	チャーシューめん 牛乳 お好みえびポテト くだもの	豚肉、焼き豚、牛乳、えび唐揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、美生柑	ごま油、中華めん、じゃがいも、油、さとう	641	28.6
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 野菜スープ	牛乳、若どり、ミックスチーズ	マッシュルーム、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	レーズンパン、バター、お肉、マカロニ、じゃがいも	678	26.4
14	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 即席づけ くだもの	牛乳、牛肉	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、アラスカ、たくあん、キャベツ、美生柑	精白米、麦、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油、いりごま	637	21.2
15	かきあげ丼 牛乳 おかあえ	卵、おきあみ、いか、テンペ、牛乳、花かつお	さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	さつまいも、精白米、小麦粉、でん粉、油、さとう	621	22.3
16	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご くだもの	かまぼこ、油あげ、若どり、牛乳、きな粉	山菜、ほんしめじ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、冷凍みかん	うどん、さとう、白玉だんご	681	24.2
17	自由献立					
18	ツナサンド 牛乳 コーンスープ くだもの	まぐろ水煮、牛乳、ベーコン	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、美生柑	マヨネーズ、米粉パン、とうもろこし、とうもろこし、じゃがいも	625	25.5
19	ごはん 牛乳 あじのごまフライ 豆乳入りみそ汁 ミニトマト	牛乳、あじ、卵、中みそ、油あげ、豆乳、白みそ	葉ねぎ、たまねぎ、ほんしめじ、にんじん、ミニトマト	精白米、パン粉、小麦粉、いりごま、油、じゃがいも	659	26.4
20	ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛肉、牛乳	トマトピューレー、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトケチャップ、甘夏柑、キャベツ、グリーンアスパラガス	サラダ油、精白米、じゃがいも、麦、ハヤシルウ、さとう	671	21.8
21	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め	牛乳、海老しゅうまい、豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ、もやし	米粉パン、いちごミックスジャム、緑豆春雨、ごま油	664	24.8
22	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切り干し大根の煮もの 白玉汁	牛乳、子押ししゃも、油あげ、若どり	切干しだいこん、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ	精白米、サラダ油、さとう、白玉餅	626	20.7