

平成22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	
		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	ハムサンド 牛乳 かぼちゃのクリームスープ	ロースハム,牛乳,ベーコン,	キャベツ,きゅうり,パセリ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	マヨネーズ,丸パン,初イ切り,じゃがいも,ポタージュ	630	25.5
2	ごはん 牛乳 春巻 八宝菜 くだもの	牛乳,春巻,えび,うずら卵,豚肉,いか	きくらげ,もやし,にんじん,しょうが,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,たけのこ,ぶどう	精白米,油,でん粉,ごま油	681	21.9
3	麦ごはん 牛乳 若どりの炒め煮 七夕汁 もずく	牛乳,若どり,豆腐,もずく	えだまめ,こんにゃく,しょうが,ごぼう,たまねぎ,えのきだけ,にんじん,オクラ	麦,精白米,黒砂糖,サラダ油,そうめん,じゃがいも	632	25.5
4	あっさりうどん 牛乳 かきあげ さやいんげんのごまあえ	きざみのり,牛乳,大豆,いか,国産ひじき,おきあみ,卵	葉ねぎ,かぼちゃ,たまねぎ,ごぼう,もやし,さやいんげん,キャベツ	うどん,小麦粉,油,でん粉,さとういりごま	628	23.7
5	自由献立					
6	こめごパン りんごジャム 牛乳 さけのハーブ焼き ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	たまねぎ,トマト,セロリー,パセリ,にんにく,トマトピューレー,にんじん	米粉パン,りんごジャム,サラダ油,マカロニ,じゃがいも	645	30.5
7	あなごのまぜごはん 牛乳 冬瓜の酢のもの くだもの	あなご,牛乳,茎わかめ	根深ねぎ,ごぼう,みつば,もやし,きゅうり,とうがん,冷凍みかん	サラダ油,さとう,精白米,いりごま	615	22.8
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,厚あげ,花かつお	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,にがうり,にんにく,冷凍パイン	精白米,黒砂糖,サラダ油,ごま油	629	27.9
9	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	焼き豚,ほたて小柱,牛乳,いり黒大豆,いり大豆,かえりちりめん	もやし,キャベツ,にんじん,きくらげ,葉ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,すいか	とうもろこし,中華めん,ごま油,さとう	610	31.1
10	麦ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 たちうおの塩焼き 五目ひじき	牛乳,たちうお,牛肉,油あげ,干ひじき	ゆかり,さやいんげん,干しいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく	精白米,麦,サラダ油,じゃがいも,黒砂糖	642	23.6
11	自由献立					
12	夏野菜入りカレーライス 牛乳 コーンサラダ くだもの	牛乳,牛肉,	かぼちゃ,なす,たまねぎ,えだまめ,にんじん,アップルソース,トマトケチャップ,にんにく,きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	カレールウ,カレー粉,じゃがいも,精白米,サラダ油,さとう,とうもろこし	645	23.4
13	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おくらのみそ汁 ミニトマト	牛乳,いわし,豆腐,わかめ,中みそ赤みそ	しょうが,オクラ,ほんしめじ,にんじん,たまねぎ,ミニトマト	精白米,でん粉,油,黒砂糖,じゃがいも,おつゆ麩	642	23.4