

平成23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	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 みそ汁 くだもの	牛乳, 若どり, わかめ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	さやいんげん, ごぼう, こんにゃくしょうが, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, 葉ねぎ, あまなつかん	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, おつゆ麩	638	23.2
2	ごはん 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳, 青のり粉, 卵, ほしむきえび, ちりめんじゃこ, 干ひじき	にんじん, こまつな, もやし, ミニトマト	精白米, 小麦粉, でん粉, いりごま, 油, 上白糖, 刻みピーナッツ, ごま油	620	25.4
3	黒糖パン 牛乳 蒸ししゅうまい いためピーフン くだもの	牛乳, しゅうまい, 豚肉, えび	たまねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, キャベツ, もやし, にんじん, 美生柑	黒糖パン, ごま油, ピーフン	647	25.8
4	自由献立					
5	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ くだもの	まぐろ水煮, 牛乳, ベーコン	キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな, あまなつかん	マヨネーズ, 米粉パン, とうもろこし, じゃがいも, マカロニ	625	26.2
6	ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, 白みそ, さわら, 豆腐, 油あげ, 豚肉	菜の花ふりかけ, さんしょう, みつば, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ごぼう, 根深ねぎ, たまねぎ	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油	642	28.8
7	カレーライス 牛乳 チーズサラダ	牛肉, 牛乳, チーズ	アップルソース, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, にんにく, キャベツ, きゅうり	精白米, 麦, じゃがいも, サラダ油, カレールウ, 上白糖	656	20.3
8	かやくうどん 牛乳 お好み豆 くだもの	油あげ, わかめ, 若どり, 牛乳, いり黒大豆, かえりちりめん	たまねぎ, 葉ねぎ, えのきだけ, にんじん, デコボン	うどん, 油, さつまいも, 上白糖	676	26.0
9	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, 生くらげ, 茎わかめ	たまねぎ, にんじん, なす, チンゲンサイ, しょうが, 干しいたけ, にんにく, だいこん	精白米, 黒砂糖, ごま油, でん粉, 上白糖, フルーツ杏仁	630	22.5
10	自由献立					
11	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, かまぼこ, 牛肉	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ごぼう, さやえんどう, いちご	赤飯, でん粉, 小麦粉, 油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	634	25.4
12	麦ごはん のり佃煮 牛乳 白身魚の野菜あんかけ すまし汁	のり佃煮, 牛乳, シルバー, わかめ, 豆腐, ゆば	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, みつば	精白米, 麦, サラダ油, 小麦粉, でん粉, 上白糖, じゃがいも	658	27.5
13	しょうゆラーメン 牛乳 ミニフルーツ蒸しまん	豚肉, 焼き豚, 牛乳, 豆乳	たまねぎ, 葉ねぎ, にんにく, キャベツ, もやし, しなちく, しょうが, にんじん, ドライブルーベリー, クリスタルアップル, ドライパイナップル	とうもろこし, ごま油, 中華めん, ホットケーキ粉, 米粉	643	26.2
14	自由献立					
15	こめこパン 牛乳 ボークビーンズ 小魚アーモンド くだもの	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, 大豆, かえりちりめん	さやいんげん, トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, 美生柑	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, ローストアーモンド	625	29.4
16	ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 卵, 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	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖	626	25.8
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	たけのこ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, 青にら, キャベツ, 干しいたけ	精白米, いりごま, 上白糖, ごま油, でん粉, じゃがいも, ワンタン皮	633	22.2
18	こめこパン いちごミックスジャム 牛乳 若どりのから揚げ 野菜のスープ煮	牛乳, 若どり, 荒挽ウインナー	にんにく, キャベツ, パセリ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん	米粉パン, いちごミックスジャム, でん粉, 油, じゃがいも	661	25.1