

平成23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	I補材 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝菜 くだもの	牛乳,ぎょうざ,豚肉,いか,えび, うずら卵	にんじん,たまねぎ,もやし,しょうが, きくらげ,たけのこ,キャベツ, ピーマン,ぶどう	精白米,油,ごま油,でん粉	619	21.9
2	ごはん 小女子佃煮 牛乳 筑前煮 おひたし くだもの	小女子佃煮,牛乳,若どり,高野豆腐	しょうが,こんにゃく,にんじん,ごぼう, 干しいたけ,さやいんげん,こまつな, キャベツ,もやし,すもも	精白米,上白糖,ごま油,じゃがいも	622	22.9
3	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	きざみのり,牛乳,いか,大豆,おき あみ,ひじき,卵,ちりめんじゃこ	葉ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ, たまねぎ,ごぼう,もやし,にんじん, こまつな	うどん,いりごま,油,小麦粉,でん粉, 上白糖	633	25.3
4	自由献立					
5	ピーズサンド 牛乳 コーンスープ	大豆,牛肉,牛乳,ベーコン	ピーマン,たまねぎ,トマトケチャップ, キャベツ,チンゲンサイ,にんじん	パン粉,米粉パン,サラダ油,とうもろこし, じゃがいも	654	27.4
6	麦ごはん 牛乳 あじの南部焼き ゆかりあえ 七夕汁	牛乳,あじ,豆腐,ゆば	キャベツ,ゆかり,オクラ,にんじん, たまねぎ,えのきだけ	麦,精白米,サラダ油,上白糖,いりごま, じゃがいも,そうめん	626	28.2
7	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	牛乳,牛肉	なす,ピーマン,にんじん,かぼちゃ, アップルソース,トマトケチャップ, たまねぎ,にんにく,きゅうり, キャベツ,冷凍みかん	精白米,じゃがいも,,カレールウ, サラダ油,上白糖,とうもろこし	636	18.6
8	コーンラーメン 牛乳 じゃこ豆 くだもの	えび,ほたて小粒,焼き豚,牛乳,いり 黒大豆,かえりちりめん	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ, にんにく,もやし,葉ねぎ,きくらげ, すいか	ごま油,中華めん,とうもろこし,刻み ピーナッツ,上白糖	612	31.2
9	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ 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,キャベツ,たまねぎ,もやし, にんにく,にんじん,にがうり,冷凍 パイナップル	精白米,いりごま,油,でん粉,ごま油	677	27.1
10	自由献立					
11	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 冬瓜入りみそ汁 枝豆	牛乳,若どり,油あげ,赤みそ,豆腐 中みそ	しょうが,えのきだけ,にんじん,とうが ん,葉ねぎ,たまねぎ,えだまめ	精白米,上白糖,サラダ油	643	26.8
12	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢の物 くだもの	あなご,牛乳,ちりめんじゃこ	ごぼう,根深ねぎ,みつば,キャベツ, きゅうり,冷凍みかん	麦,精白米,サラダ油,上白糖,いりごま	636	24.1
13	こめこパン 牛乳 さけのバルサミソースかけ ミネストローネ 一口ゼリー	牛乳,さけ,ベーコン	たまねぎ,にんにく,トマト,セロリ, パセリ,トマトピューレー, にんじん	米粉パン,上白糖,油,でん粉,マカロニ, じゃがいも,サラダ油,ピーチゼリー	621	27.0