

平成27年3月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

No.	献立名	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳, チキンウイナー, いか, 手巻き のり, 赤だしみそ, 赤みそ	キャベツ, ちらしずしの具, たくあ ん, たまねぎ, みつば, だいこん, に んじん, なめこ	精白米, 油, でん粉, 白玉麩, じゃが いも	622	23.0
2	ツナサンド 牛乳 とうふスープ くだもの	牛乳, まぐろ水煮, ロースハム, 豆 腐	キャベツ, チンゲンサイ, にんじん たまねぎ, 清見オレンジ	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	621	25.2
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	牛乳, 若どり	パセリ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ	米粉パン, ホワイトルウ, サラダ 油, 生クリーム, じゃがいも, ポ タージュ, 上白糖, カラーマカロニ	651	22.3
5	麦ごはん 牛乳 五目豆 甘酢あえ くだもの	牛乳, 角切昆布, 高野豆腐, 牛肉, 大 豆, わかめ	さやいんげん, にんじん, こんにゃ く, ごぼう, もやし, キャベツ, いよ かん	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, じゃ がいも, 上白糖	652	23.8
6	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳, 中みそ, 白みそ, さわら, ちく わ, 厚あげ	葉ねぎ, だいこん, にんじん, こん にゃく, ごぼう, いちご	赤飯, サラダ油, でん粉, ごま油, さ といも	611	27.3
7	かやくうどん 牛乳 菜の花あえ ヨーグルト	牛乳, 昆布, 油あげ, かまぼこ, 若ど り, 花かつお, ヨーグルト	しめじ, たまねぎ, にんじん, ごぼ う, 根深ねぎ, とうもろこし, キャ ベツ, 菜の花	うどん, 上白糖	615	25.0
8	自由献立					
9	レーズンパン 牛乳 若どりのから揚げ 野菜スープ	牛乳, 若どり	こまつな, マッシュルーム, キャベ ツ, たまねぎ, にんじん	レーズンパン, でん粉, 油, じゃが いも	624	22.3
10	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう くだもの	牛乳, 豚肉, えび, うずら卵	キャベツ, にんじん, たけのこ, た まねぎ, しょうが, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, きゅうり, 清見 オレンジ	精白米, 麦, ごま油, でん粉, 緑豆春 雨, 上白糖	627	23.3
11	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 平天, 牛肉, 白みそ, わかめ, いか	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, わけぎ, ぶんたん	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃが いも, 上白糖	644	22.9
12	チャーシューめん 牛乳 菜の花蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豚肉, チーズ	しょうが, きくらげ, もやし, はく さい, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ほうれんそう, とうもろこし	中華めん, ごま油, 米粉, ホット ケーキ粉	654	23.2
13	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳, シルパー, 赤みそ, 中みそ, 厚 あげ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 青にら, だいこん, もやし	精白米, でん粉, 上白糖, サラダ油, 小麦粉, さつまいも	638	25.4
14	自由献立					
15	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 いりどうふ ごまあえ	牛乳, 小女子佃煮, 若どり, 卵, 絞り 豆腐	根深ねぎ, 干ししいたけ, たまねぎ にんじん, たけのこ, もやし, キャ ベツ, こまつな	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがい も, いりごま	633	25.6
16	そぼろごはん 牛乳 生麩のすまし汁 くだもの	牛乳, 大豆たんぱく, 豚肉, 昆布, か まぼこ	さやいんげん, しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ みつば, えのきたけ, はっさく	中華めん, 上白糖, サラダ油, 精白 米, 生麩, じゃがいも	612	24.7
17	こめこパン 牛乳 さけのフライ スパゲティソテー	牛乳, 卵, さけ, ベーコン	トマトケチャップ, ピーマン, エリ ンギ, キャベツ, にんじん, たまね ぎ	米粉パン, 小麦粉, パン粉, 油, スパ ゲティ, サラダ油	659	28.6
18	自由献立					