

平成28年5月 小学校 基本献立 献立表  
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	
		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	ごはん 牛乳 若どりの甘辛炒め みそ汁 くだもの	牛乳, 若どり, わかめ, 中みそ, 油あげ, 赤みそ	さやいんげん, しょうが, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ, しめじ, 美生柑	精白米, 黒砂糖, サラダ油, いらごま, おつゆ麩, じゃがいも	625	22.2
2	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳, まぐろ油漬, ベーコン	キャベツ, たまねぎ, こまつな, にんじん	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	625	21.6
3	自由献立					
4	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, たまねぎ, きゅうり, グリーンアスパラガス, キャベツ	精白米, サラダ油, ハヤシルウ, じゃがいも上白糖	618	18.4
5	ごはん 納豆 牛乳 白身魚のお茶入り天ぷら すまし汁	牛乳, 納豆, ホキ, 卵, 昆布, 豆腐	みつば, たまねぎ, にんじん	精白米, 小麦粉, でん粉, 油, じゃがいも	622	25.6
6	みそラーメン 牛乳 蒸しえびしゅうまい くだもの	牛乳, 中みそ, 豚肉, 海老しゅうまい	きくらげ, しょうが, 葉ねぎ, とうもろこし, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, 冷凍みかん	中華めん, ごま油	638	25.9
7	ごはん 牛乳 いりどうふ ごま酢あえ くだもの	牛乳, 高野豆腐, 若どり, 絞豆腐, ちりめんじゃこ, わかめ	たけのこ, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, 美生柑	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがいも, いらごま	628	25.1
8	自由献立					
9	ちらしずし 牛乳 いかの照り焼き 赤だし	牛乳, あなご, いか, 赤みそ, 赤だしみそ	さやえんどう, れんこん, 干しいいたけ, にんじん, ちらしずしの具, ごぼう, なめこ, みつば, たまねぎ, だいこん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 白玉麩	627	27.7
10	ごはん 牛乳 酢豚 切り干し大根のあえもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, 茎わかめ	ピーマン, トマトケチャップ, 干しいいたけ, たまねぎ, キャベツ, たけのこ, にんじん, しょうが, 切干しだいこん, チンゲンサイ, もやし	精白米, ごま油, 上白糖, でん粉, 油, いらごま	634	22.3
11	山菜うどん 牛乳 まっ茶だんご	牛乳, 昆布, かまぼこ, 油あげ, 若どり, きな粉	山菜, 根深ねぎ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ	うどん, 上白糖, 白玉だんご	642	22.6
12	自由献立					
13	こめごパン 牛乳 アスパラガスのグラタン 白いんげん豆のスープ	牛乳, 若どり, ミックスチーズ	マッシュルーム, たまねぎ, グリーンアスパラガス, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし	米粉パン, ホワイトルウ, パター, マカロニ, サラダ油, 白いんげん豆, じゃがいも	644	24.5
14	麦ごはん 牛乳 肉じゃが おかかあえ	牛乳, 平天, 牛肉, 花かつお	アラスカ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, もやし, こまつな	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	641	22.5
15	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 赤みそ, 豚肉	たけのこ, 根深ねぎ, キャベツ, しょうが, もやし, 干しいいたけ, たまねぎ, にんじん, 青にら	精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, じゃがいも, 緑豆春雨, フルーツ杏仁	615	20.8
16	レーズンパン 牛乳 さけフライ フレンチサラダ ミニトマト	牛乳, さけ, 卵	とうもろこし, きゅうり, キャベツ, にんじん, ミニトマト	レーズンパン, 油, パン粉, 小麦粉, 上白糖, じゃがいも, サラダ油	660	26.7
17	自由献立					
18	こめごパン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド	牛乳, 豚肉, 大豆, 荒挽ウインナー, かえりちりめん	トマトケチャップ, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトピューレー	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	626	28.9
19	麦ごはん 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	ピーマン, たけのこ, もやし, 青にら, キャベツ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, 上白糖, ごま油, でん粉, じゃがいも, ワンタン皮	630	21.8
20	豆ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし くだもの	牛乳, さわら, 中みそ, 白みそ, ちくわ, 油あげ, 花かつお	グリーンピース, キャベツ, にんじん, こまつな, しめじ, 冷凍みかん	精白米, サラダ油	645	28.6
21	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	牛乳, うずら卵, えび, 豚肉, かまぼこ, ベーコン	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, えだまめ	中華めん, でん粉, ごま油, じゃがいも, いらごま, 上白糖, サラダ油	615	30.5