

平成28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	
		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 白身魚の薬味あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳、ホキ、赤みそ、中みそ、油あげ	葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ、なす、 オクラ、にんじん、たまねぎ	精白米、油、でん粉、上白糖、じゃがいも	611	23.2
2	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃこ豆 くだもの	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、かえり ちりめん、いり大豆	しょうが、チンゲンサイ、キャベツ もやし、たけのこ、きくらげ、たま ねぎ、にんじん、ぶどう	精白米、ごま油、でん粉、上白糖	621	28.0
3	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのごまあえ	牛乳、きざみのり、国産ひじき、卵、 大豆、いか	葉ねぎ、さやいんげん、たまねぎ、 かぼちゃ、ごぼう、もやし、こまつ な、にんじん	うどん、でん粉、小麦粉、油、いりご ま、上白糖	619	22.4
4	自由献立					
5	こめごパン マーマレード 牛乳 さけのバルサミソースかけ ミネストローネ	牛乳、さけ、ベーコン	パセリ、トマトピューレー、たまね ぎ、トマト、にんじん、セロリー	米粉パン、マーマレード、サラダ油 上白糖、小麦粉、じゃがいも、マカ ロニ	640	28.0
6	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め 七夕汁 くだもの	牛乳、若どり、中みそ、豆腐、昆布、 ゆば	しょうが、さやいんげん、ごぼう、 こんにゃく、オクラ、たまねぎ、に んじん、冷凍みかん	精白米、麦、サラダ油、上白糖、そう めん	640	23.2
7	夏野菜入りカレーライス 牛乳 パインサラダ	牛乳、牛肉、スキムミルク	トマトケチャップ、にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、なす、アップル ソース、ピーマン、キャベツ、パイ ン缶、きゅうり	精白米、じゃがいも、サラダ油、カ レールウ、上白糖	623	18.3
8	コーンラーメン 牛乳 春巻 くだもの	牛乳、焼豚、春巻	きくらげ、葉ねぎ、とうもろこし、 もやし、キャベツ、たまねぎ、にん じん、しょうが、すいか	中華めん、ごま油、油	668	22.6
9	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、こんにゃく、にんじん、 にがうり、たまねぎ、もやし、キャ ベツ、冷凍パイ	精白米、黒砂糖、サラダ油、ごま油	621	26.1
10	自由献立					
11	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳、あなご、わかめ	根深ねぎ、みつば、ごぼう、もやし、 きゅうり、冷凍みかん	精白米、上白糖、麦、サラダ油	628	23.1
12	ごはん 牛乳 あじの南部焼き 冬瓜入りみそ汁 枝豆	牛乳、あじ、赤みそ、中みそ、油あげ	葉ねぎ、とうがん、たまねぎ、にん じん、しめじ、えだまめ	精白米、いりごま、上白糖、サラダ 油、じゃがいも	619	28.4
13	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	牛乳、テンペ、牛肉	ピーマン、たまねぎ、トマトケ チャップ、とうもろこし、こまつ な、キャベツ、にんじん	米粉パン、パン粉、サラダ油、じゃ がいも	608	22.4
14	自由献立					
15	自由献立					