

平成29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	げたのかけめし 牛乳 白あえ	牛乳、ちくわ、げたミンチ、油あげ、豆腐、干ひじき、白みそ	だいこん、葉ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、こんにゃく、ほうれんそう	精白米、でん粉、上白糖、ごま油、サラダ油、いりごま	609	24.7
2	自由献立					
3	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、ウインナー、手巻きのり、いか、赤だしみそ、赤みそ	たくあん、ちらしずしの具、キャベツ、たまねぎ、みつば、だいこん、にんじん、なめこ	精白米、でん粉、油、白玉麩、じゃがいも	655	22.7
4	麦ごはん 牛乳 いりどうふ ごまあえ くだもの	牛乳、卵、絞り豆腐、若どり	たけのこ、さやいんげん、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、はっさく	精白米、麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	617	24.5
5	わかめラーメン 牛乳 菜の花むしあん	牛乳、わかめ、豚肉、チーズ	葉ねぎ、もやし、しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、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	618	23.5
6	自由献立					
7	レーズンパン 牛乳 キャロットシチュー スプリングサラダ	牛乳、若どり	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり	レーズンパン、サラダ油、生クリーム、ポタージュ、じゃがいも、ホワイトルウ、上白糖、カラマカロニ	642	20.7
8	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳、白みそ、さわら、厚あげ、ちくわ	根深ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、いちご	赤飯、サラダ油、ごま油、さといも、でん粉	613	27.3
9	麦ごはん 牛乳 うま煮 菜の花あえ	牛乳、高野豆腐、うずら卵、牛肉、花かつお	干しいたけ、さやいんげん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、にんじん、キャベツ、とうもろこし、菜の花	精白米、麦、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油、上白糖	627	22.7
10	かやくうどん 牛乳 じゃこ豆 くだもの	牛乳、豚肉、かまぼこ、油あげ、昆布、かえりちりめん、いり黒大豆	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ごぼう、清見オレンジ	うどん、ごま油、上白糖	613	28.5
11	自由献立					
12	こめこパン 牛乳 さけのチーズフライ スパゲティソテー	牛乳、粉チーズ、卵、さけ、ベーコン	トマトケチャップ、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、油、パン粉、小麦粉、スパゲティ、サラダ油	660	28.6
13	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	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、わけぎ、ぶんたん	精白米、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、上白糖	647	23.3
14	ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ みそ汁	牛乳、あじ、赤みそ、中みそ、厚あげ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、だいこん、もやし	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、小麦粉、じゃがいも	620	27.5
15	こめこパン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 野菜のスープ煮	牛乳、ホキ、白みそ、青大豆、荒挽ウインナー	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん	米粉パン、サラダ油、油、でん粉、上白糖、じゃがいも	613	25.4
16	そばろごはん 牛乳 生麩のすまし汁 くだもの	牛乳、若どり、豚肉、大豆、昆布、豆腐	しょうが、干しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みつば、えのきたけ、清見オレンジ	精白米、サラダ油、上白糖、いりごま、じゃがいも、生麩	623	23.8
17	自由献立					
18	ごはん 牛乳 赤魚の香味だれ 中華コーンスープ	牛乳、赤魚、ポークハム、卵	しょうが、根深ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、にんじん	精白米、ごま油、油、でん粉、じゃがいも	614	23.8