

平成29年4月 小学校 基本献立 献立表  
献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

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	自由献立					
2	こめこパン 牛乳 なすとペンのケチャップ煮 ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	マッシュルーム, トマトケチャップ, さやいんげん, たまねぎ, トマト, にんじん, なす, にんにく, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	米粉パン, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ, ミックス豆, 上白糖	628	23.1
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き とうふスープ ミニトマト	牛乳, さけ, 豆腐	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, ミニトマト	米粉パン, マヨネーズ, じゃがいも	618	27.3
5	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 ちくわの変わり揚げ ひじきの五目あえ	牛乳, 卵, 青のり粉, ほしむきえび, ちくわ, 干ひじき, ちりめんじゃこ	こまつな, もやし, にんじん	精白米, 胚芽ふりかけ, 油, でん粉, 小麦粉, いりごま, ローストアーモンド, 上白糖, ごま油	640	23.4
6	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 華風あえ	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, 豚肉, 茎わかめ	干しいたけ, にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 根深ねぎ, たまねぎ, だいこん	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 上白糖	616	25.1
7	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳, 若どり, 油あげ, かえりちりめん, いり黒大豆	こんにゃく, にんじん, ごぼう, しめじ, 葉ねぎ, たまねぎ	うどん, 油, 上白糖, さつまいも	643	23.7
8	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ ずまし汁	牛乳, 白みそ, さわら, 豆腐, 昆布	さんしょう, たまねぎ, みつば, えのきたけ, にんじん	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 生麩	617	25.9
9	自由献立					
10	赤飯 牛乳 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの	牛乳, むきえび, かまぼこ, 牛肉	さやえんどう, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, にんじん, いちご	赤飯, でん粉, 小麦粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	631	24.5
11	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳, 若どり	たまねぎ, にんにく, アップルソース, トマトケチャップ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	616	18.1
12	チャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん	牛乳, 焼き豚, 豆乳	たまねぎ, 葉ねぎ, きくらげ, キャベツ, にんじん, にんにく, もやし, しょうが, ドライパイン, クリスタルアップル, ドライブルーベリー	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉, 米粉	679	22.0
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 あじのムニエル 野菜ソテー	牛乳, あじ, ベーコン	ピーマン, エリンギ, キャベツ, たまねぎ, にんじん	レーズンパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	644	28.2
15	麦ごはん 牛乳 親子煮 木の芽あえ	牛乳, 若どり, 卵, 高野豆腐, いか, 白みそ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやえんどう, さんしょう, たけのこ	精白米, 麦, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも, 上白糖	648	25.4