

平成30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	こめこパン 牛乳 なすとペンのケチャップ煮 フレンチサラダ くだもの	牛乳, 牛肉	トマトケチャップ, にんにく, さや いんげん, マッシュルーム, トマト にんじん, なす, たまねぎ, キャベ ツ, きゅうり, とうもろこし, 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, 上白糖	615	23.5
2	自由献立					
3	こめこパン いちごジャム 牛乳 さけの風味焼き とうふスープ	牛乳, さけ, 豆腐	レモン果汁, こまつな, にんじん, たまねぎ	米粉パン, いちごミックスジャム, サラダ油, じゃがいも	628	31.4
4	ごはん 牛乳 マーボーはるさめ 華風あえ	牛乳, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉, 荳わか め	にんじん, にんにく, しょうが, チ ンゲンサイ, きくらげ, たまねぎ, たけのこ, だいこん	精白米, ごま油, 黒砂糖, でん粉, 緑 豆春雨, 上白糖	627	21.5
5	カレーライス 牛乳 甘夏サラダ	牛乳, 牛肉	アップルソース, にんにく, たまね ぎ, にんじん, トマトケチャップ, きゅうり, 甘夏柑, キャベツ	精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	632	18.5
6	五目うどん 牛乳 お好み豆	牛乳, 油あげ, 若どり, いり黒大豆, かえりちりめん	葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじ ん, こんにゃく, ごぼう	うどん, ごま油, 上白糖, さつまい も, 油	647	23.5
7	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀	牛乳, 白みそ, さわら, 昆布, 油あ げ, 豚肉	さんしょう, たけのこ, みつば, 干 しいたけ, ごぼう, にんじん, た まねぎ	精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, ごま 油	635	27.5
8	自由献立					
9	赤飯 ごま塩 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	たけのこ, たまねぎ, にんじん, ご ぼう, さやえんどう, いちご	赤飯, ごま塩, 小麦粉, でん粉, 油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	638	24.8
10	ごはん 牛乳 いりどうふ ごま酢あえ ミニトマト	牛乳, 高野豆腐, 絞豆腐, 若どり, わかめ, ちりめんじゃこ	たけのこ, たまねぎ, にんじん, こ まつな, きゅうり, キャベツ, ミニ トマト	精白米, 上白糖, ごま油, じゃがい も, いりごま	622	25.0
11	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, にんにく, しょうが, 葉 ねぎ, きくらげ, キャベツ, にんじ ん, もやし, ドライブルーベリー, クリスタルアップル, ドライパイ ン	中華めん, ごま油, ホットケーキ粉 米粉	675	24.3
12	自由献立					
13	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, にんじん, たまねぎ, キャベツ, エリンギ	レーズンパン, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも	645	29.6
14	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, わかめ, 中みそ 油あげ	しょうが, さやいんげん, たまねぎ 葉ねぎ, にんじん, あまなつかん	精白米, 麦, サラダ油, 上白糖, 白玉 麩, じゃがいも	652	25.9
15	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	牛乳, 青のり粉, 卵, ちくわ, 干ひじ き, ちりめんじゃこ	もやし, こまつな, にんじん	精白米, 胚芽ふりかけ, 小麦粉, で ん粉, 油, 上白糖, ローストアーモ ンド, ごま油	633	23.1