

2019年6月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） よくかんで食べる習慣を身につけよう

| 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 いしもちじゃこの三杯酢 千両なすのみそ汁 きびだんご | 牛乳, いしもちじゃこ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ | なす, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ | 精白米, でん粉, 油, 上白糖, じゃがいも, きび団子 | 633 | 21.0 |
| 2 | こめこパン 牛乳 白花豆のシチュー 海そうサラダ | 牛乳, 若どり, わかめ, 茎わかめ, ちりめんじゃこ | にんじん, たまねぎ, パセリ, きゅうり, キャベツ | 米粉パン, サラダ油, 生クリーム, ホワイトルウ, 白花豆&白いんげん豆ペースト, じゃがいも, ポタージュ, 上白糖 | 624 | 26.1 |
| 3 | 牛丼 牛乳 酢のもの 黒糖ピーンズ | 牛乳, 牛肉, 黒糖ピーンズ | 根深ねぎ, しょうが, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 生しいたけ, こんにゃく, もやし, きゅうり, キャベツ | 精白米, 上白糖, サラダ油 | 628 | 22.5 |
| 4 | バターロールパン 牛乳 あじの香草焼き トマトとレタスのスープ | 牛乳, あじ | たまねぎ, トマト, にんじん, レタス | バターロールパン, サラダ油, パン粉, じゃがいも | 659 | 29.1 |
| 5 | ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう くだもの | 牛乳, 赤みそ, 厚あげ, 豚肉, 大豆 | ピーマン, にんにく, きくらげ, たけのこ, なす, たまねぎ, にんじん, しょうが, きゅうり, 冷凍ピーチ | 精白米, ごま油, 上白糖, でん粉, 緑豆春雨 | 649 | 21.7 |
| 6 | 麦ごはん ふりかけ 牛乳 うま煮 ごまあえ | 牛乳, ひじきふりかけ, 高野豆腐, うずら卵, 牛肉 | 干しいたけ, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, もやし, こまつな, キャベツ | 精白米, 麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま | 649 | 23.7 |
| 7 | 海鮮ラーメン 牛乳 新じゃがのからあげ | 牛乳, えび, いか, ほたて小柱 | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし | 中華めん, ごま油, じゃがいも, 油 | 614 | 26.8 |
| 8 | ごはん 牛乳 さわらの照り焼き かみなり汁 | 牛乳, さわら, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐 | 葉ねぎ, たまねぎ, コニャク, にんじん | 精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも | 618 | 26.0 |
| 9 | こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 若どりと野菜のトマト煮 夏だいこんサラダ | 牛乳, 青大豆, 若どり | マッシュルーム, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, トマト, トマト, にんじん, かぼちゃ, なす, とうもろこし, きゅうり, キャベツ | 米粉パン, 白桃ジャム, 上白糖, サラダ油, じゃがいも | 638 | 22.9 |
| 10 | ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの干切り炒め ワンタンスープ くだもの | 牛乳, 牛肉, ベーコン | ピーマン, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, 青にら, 冷凍みかん | 精白米, でん粉, 上白糖, ごま油, ワンタン皮, じゃがいも | 641 | 22.2 |
| 11 | 麦ごはん 味付けのり 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 五目きんぴら | 牛乳, 味付けのり, いしもちじゃこ, 焼豚 | さやいんげん, あらげきくらげ, たけのこ, ごぼう, にんじん | 精白米, 麦, 上白糖, 油, でん粉, ごま油, じゃがいも | 620 | 22.1 |
| 12 | きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ | 牛乳, 昆布, かまぼこ, 若どり, すしあげ | えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな | うどん, 上白糖, ローストアーモンド | 619 | 23.9 |
| 13 | ドライカレー 牛乳 バインサラダ 乳酸菌飲料 | 牛乳, 大豆, 豚肉, 乳酸菌飲料 | にんにく, ピーマン, 干しぶどう, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, バイン缶, キャベツ, きゅうり | 精白米, サラダ油, パン粉, 上白糖 | 651 | 24.0 |
| 14 | こめこパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き かぼちゃのクリームスープ くだもの | 牛乳, さけ, ベーコン | にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, とうもろこし, パセリ, ぶどう | 米粉パン, サラダ油, マヨネーズ, ホワイトルウ, ポタージュ, じゃがいも | 628 | 30.6 |
| 15 | 玄米ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 切り干し大根のはりはりづけ | 牛乳, 干ひじき, 大豆, 油あげ, 牛肉 | さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 切干しだいこん, みつば | 精白米, 玄米, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, いりごま, 上白糖 | 620 | 21.7 |
| 16 | ごはん 牛乳 いわしの梅フライ そえ野菜 ゆばのすまし汁 | 牛乳, 卵, いわし, 豆腐, 昆布, ゆば | ねり梅, しその葉, キャベツ, にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ | 精白米, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも | 664 | 26.0 |
| 17 | ジャージャーめん 牛乳 華風あえ くだもの | 牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 生くらげ, 茎わかめ | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, たけのこ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, 冷凍みかん | ソフトめん, ごま油, 上白糖, でん粉 | 627 | 28.0 |
| 18 | コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー | 牛乳, 若どり, ヨーグルト | コーンピラフの具, ピーマン, キャベツ, たまねぎ, にんじん, エリンギ | 精白米, サラダ油, じゃがいも | 633 | 23.8 |
| 19 | ハムサンド 牛乳 コーンスープ | 牛乳, ローストハム, 青大豆 | キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, とうもろこし | 丸パン, マヨネーズ, じゃがいも | 612 | 27.8 |
| 20 | ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁 | 牛乳, 赤魚, 中みそ, 油あげ, 赤みそ | しょうが, 葉ねぎ, オクラ, なす, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん | 精白米, 上白糖, でん粉, 油, じゃがいも | 614 | 22.2 |