

平成22年 1月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標）日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー	蛋白質
1	自由献立					
2	パン ビオーネジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳, スキムミルク, チーズパウダー, 牛肉, まぐろ水煮	ほんしめじ, ほうさい, たまねぎ, カリフラワー, ブロッコリー, にんじん, にんにく, だいこん, キャベツ	コッペパン, ビオーネジャム, ボタージュ, ホワイトルウ, サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ, とうもろこし	832	33.6
3	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, さば, ほしむきえび, 油あげ, 豆腐, わかめ, 中みそ, 赤みそ	切り干しだいこん, こまつな, にんじん, たまねぎ, だいこん	精白米, 麦, サラダ油, 黒砂糖, さつまいも	816	32.5
4	かうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	餅しのだ, 若どり, かまぼこ, わかめ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 干ひじき	にんじん, 葉ねぎ, たまねぎ, ほうさい, こまつな, もやし, みかん	さとう, うどん, 刻みピーナッツ, ごま油	801	28.7
5	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, 赤魚, 豚肉	葉ねぎ, しょうが, きくらげ, 青にら, もやし, にんじん, たまねぎ, ネーブル	精白米, 三温糖, でん粉, 油, じゃがいも, サラダ油, いりごま, とうもろこし, 緑豆春雨	795	28.2
6	自由献立					
7	麦ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁 くだもの	牛乳, 中みそ, さけ, 若どり, かまぼこ	もやし, たまねぎ, キャベツ, えのきだけ, ほうれんそう, にんじん, だいこん, みかん	精白米, 麦, さとう, バター, 白玉餅	803	33.7
8	連島ごぼうご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳, ままかり, 若どり, 平天, 高野豆腐	連島ごぼうご飯, 干しいたけ, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, しょうが, こんにゃく, りんご	精白米, 三温糖, でん粉, 油, さといも, いりごま, サラダ油	812	29.3
9	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛肉, スキムミルク, 牛乳	にんじん, エリンギ, トマトケチャップ, セロリー, にんにく, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ	ソフトめん, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油, とうもろこし	787	30.9
10	自由献立					
11	カツサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	卵, 豚肉, 牛乳, ベーコン, ヨーグルト	キャベツ, にんじん, ほうさい, チンゲンサイ, たまねぎ	小麦粉, 丸パン, パン粉, 油, じゃがいも, マカロニ, とうもろこし, サラダ油	860	32.3
12	コスト리카ライス 牛乳 セサミサラダ くだもの	若どり, チーズパウダー, 牛乳, 茎わかめ	赤ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, たまねぎ, トマトケチャップ, トマト, 黄ピーマン, キャベツ, にんじん, キウイフルーツ	精白米, たら豆, ひよこ豆, オリーブオイル, コーンスターチ, さとうごま油, じゃがいも, サラダ油, くるみ, いりごま	830	25.5
13	げためし 牛乳 白あえ くだもの	油あげ, ちくわ, げたミンチ, 牛乳, 豆腐, 白みそ, 干ひじき	ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, 干しいたけ, だいこん, しょうが, こんにゃく, きんときにんじん, ほうれんそう, きんかん	精白米, 三温糖, でん粉, ごま油, さとう, いりごま	789	30.8
14	五目あんかけそば 牛乳 肉まん くだもの	豚肉, うずら卵, えび, いか, 牛乳	ほうさい, にんじん, しょうが, きくらげ, たけのこ, もやし, たまねぎ, チンゲンサイ, ネーブル	中華めん, でん粉, ごま油, 肉まん	830	39.4
15	自由献立					
16	レーズンパン 牛乳 くじらのオーロラソースあえ 卵スープ	牛乳, 白みそ, 鯨肉, 卵, ベーコン	たまねぎ, ピーマン, トマトケチャップ, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん	レーズンパン, サラダ油, 三温糖, 油, でん粉, じゃがいも, とうもろこし	838	36.8