

平成22年12月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 冬の食事について考えよう

日	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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	たらこスープバゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ベーコン,牛乳,たらこ,青大豆	パセリ,にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,キャベツ	ソフトめん,ポタージュ,ホワートルウ,バター,じゃがいも,ミック ス豆,サラダ油,上白糖	819	31.4
2	自由献立					
3	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳,ミックスチーズ,若どり, ベーコン	たまねぎ,かぼちゃ,かぼちゃペ ースト,トマトケチャップ,にんじん かぶ,キャベツ,こまつな	米粉パン,りんごジャム,三温糖, サラダ油,じゃがいも	818	31.1
4	ポークカレーライス 牛乳 レモンサラダ	豚肉,スキムミルク,牛乳,チーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,ト マトケチャップ,アップルソース, レモン果汁,プロッコリー,キャベ ツ	精白米,じゃがいも,カレールウ, サラダ油,加-ルり,上白糖	844	26.4
5	ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ すいとん くだもの	牛乳,白みそ,さわら,中みそ,スキ ムミルク,油あげ,若どり	ゆず,葉ねぎ,ごぼう,だいこん,に んじん,みかん	精白米,三温糖,サラダ油,さとい も,米粉,小麦粉	855	32.7
6	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	いか,卵,干ひじき,大豆,おきあみ かまぼこ,牛乳	にんじん,たまねぎ,えのきだけ, 葉ねぎ,ごぼう,ほうれんそう,は くさい	でん粉,小麦粉,米粉,油,さつまい も,うどん,ローストアーモンド, 上白糖	830	32.5
7	麦ご飯 牛乳 関東煮 みずなの即席漬け くだもの	牛乳,牛肉,がんもどき,平天,結び 昆布,ちりめんじゃこ	にんじん,こんにゃく,だいこん, たくあん,みずな,キャベツ,ち しゃとう,みかん	麦,精白米,三温糖,さといも,黒砂 糖	791	29.4
8	自由献立					
9	中華飯 牛乳 揚げいわしぎょうざ くだもの	うずら卵,えび,豚肉,牛乳,いわし ぎょうざ	はくさい,たけのこ,たまねぎ,も やし,ヤングコーン,にんじん, しょうが,チンゲンサイ,きくら げ,りんご	でん粉,精白米,ごま油,油	805	27.9
10	麦ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳,大豆,平天,牛肉,角切昆布, 厚あげ,花かつお	干しいたけ,にんじん,れんこん ごぼう,こんにゃく,こまつな,切 干しだいこん,キャベツ,みかん	精白米,麦,黒砂糖,サラダ油,じゃ がいも	813	30.0
11	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	いか,豚肉,中みそ,赤みそ,わかめ ペビーホタテ貝,牛乳,焼き豚, ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,も やし,しょうが,にんにく,赤ピー マン,ほうれんそう	中華めん,バター,ごま油,とうも ろこし,いりごま,上白糖,サラダ 油,じゃがいも	831	37.6
12	自由献立					
13	スイートポテトパン 牛乳 若どりのスパイス焼き クラムチャウダー ミニトマト	牛乳,若どり,スキムミルク,姫は まぐり,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,チンゲンサイ,マッシュ ルーム,ミニトマト	スイートポテトパン,サラダ油, じゃがいも,ホワートルウ,ポター ージュ,とうもろこし	841	36.8
14	ご飯 牛乳 さばの香味揚げ にらたま汁 くだもの	牛乳,赤みそ,さば,卵	しょうが,青にら,えのきだけ,た まねぎ,にんじん,みかん	精白米,でん粉,油,じゃがいも	820	29.3
15	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大根の中華あえ	牛乳,豚肉,えび,押し豆腐,大豆挽 肉,赤みそ,茎わかめ	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,にん にく,しょうが,干しいたけ,た けのこ,だいこん,キャベツ	精白米,ごま油,三温糖,でん粉,い りごま,上白糖	798	34.0
16	ごまけんちんうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	若どり,油あげ,絞し豆腐,牛乳,卵 青のり粉,ほしむきえび	だいこん,にんじん,ほんしめじ, 葉ねぎ,ごぼう,ぶどう	いりごま,ごま油,さといも,ねり ごま,うどん,でん粉,油,小麦粉	843	30.9