

平成23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もち 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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	米粉パン 牛乳 ボルシチ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, ヨーグルト	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ブロccoli, トマトケチャップ, かぶ, みかん缶, パインピット, 黄桃缶	米粉パン, 生クリーム, じゃがいも サラダ油, ビーフシチュー	781	28.5
2	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, 赤みそ, 中みそ	切干しだいこん, だいこん, たまねぎ, こまつな, にんじん	麦, 精白米, サラダ油, 黒砂糖, さつまいも	816	32.3
3	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, たまねぎ, 葉ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, みかん	三温糖, うどん, 刻みピーナッツ, 上白糖, ごま油	801	28.7
4	自由献立					
5	カツサンド 牛乳 マカロニスープ くだもの	卵, 豚肉, 牛乳, ベーコン	キャベツ, チンゲンサイ, にんじん, はくさい, たまねぎ, キウイフルーツ	油, パン粉, 小麦粉, 丸パン, とうもろこし, サラダ油, マカロニ, じゃがいも	820	30.7
6	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳, ままかり, 平天, 若どり	たけのこ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, しょうが, 干しいたけ, れんこん, ネーブル	麦, 精白米, でん粉, 油, 三温糖, さといも, サラダ油, いりごま	792	27.8
7	げためし 牛乳 白あえ くだもの	ちくわ, げたミンチ, 油あげ, 牛乳, 干ひじき, 豆腐, 白みそ	葉ねぎ, しょうが, ごぼう, 干しいたけ, だいこん, にんじん, ほうれんそう, こんにゃく, みかん	ごま油, 三温糖, でん粉, 精白米, いりごま, 上白糖	807	31.1
8	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブルックリーのサラダ	スキムミルク, 牛肉, 粉チーズ, 牛乳	トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, セロリ, エリンギ, にんにく, ブロccoli, キャベツ	サラダ油, ソフトめん, ハヤシルウ, ビーフシチュー, とうもろこし, 上白糖	809	30.9
9	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, ベーコン	葉ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, きくらげ, 青にら, りんご	精白米, 油, でん粉, 三温糖, 緑豆春雨, とうもろこし, いりごま, サラダ油, じゃがいも	806	26.7
10	自由献立					
11	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	チーズパウダー, 若どり, 牛乳, 茎わかめ, ブルーンヨーグルト	赤ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, 黄ピーマン, トマト, たまねぎ, トマトケチャップ, キャベツ, にんじん	オリーブオイル, ひよこ豆, たら豆, 精白米, コーンスターチ, 上白糖, いりごま, くるみ, じゃがいも, ごま油, サラダ油	870	27.5
12	ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁 くだもの	牛乳, さけ, 中みそ, かまぼこ, 若どり	もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, えのきだけ, きんかん	精白米, 上白糖, バター, 白玉餅	794	33.3
13	五目あんかけそば 牛乳 肉まん くだもの	いか, えび, うずら卵, 豚肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, しょうが, ネーブル	中華めん, ごま油, でん粉, 肉まん	830	39.4
14	自由献立					
15	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳, 若どり, 粉チーズ, スキムミルク, まぐろ水煮	マッシュルーム, にんじん, にんにく, ブロccoli, たまねぎ, カリフラワー, だいこん, キャベツ	米粉パン, ニューオーセラム, じゃがいも, サラダ油, ホワイトルウ, ボタージュ, とうもろこし, マヨネーズ	824	31.9
16	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すき焼き くだもの	ちりめんじゃこ, 花かつお, 干あみ, 牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	しょうが, こまつな, こんにゃく, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, りんご	精白米, 三温糖, じゃがいも, 強力粉, 黒砂糖, サラダ油	807	30.0