

平成23年 4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標）給食の役割を知り 楽しい食事にしよう

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 クリ-ムチ-ズ 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	ソフトチーズ,牛乳,スキムミルク 大豆,荒挽ウインナー,豚肉	トマトケチャップ,さやいんげん, たまねぎ,にんじん,マッシュルー ム,パインチビット,キャベツ	米粉パン,サラダ油,じゃがいも, 三温糖,上白糖	822	35.6
2	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	スキムミルク,牛肉,牛乳	トマトケチャップ,アップルソー ス,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,いちご	カレールウ,サラダ油,じゃがい も,精白米,マカロニ,とうもろこ し,上白糖	839	24.9
3	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草むしまん	厚あげ,ちくわ,若どり,とろろ昆 布,牛乳,チーズ	しめじ,きくらげ,山菜,たまねぎ, はくさい,にんじん,葉ねぎ	うどん,甘納豆,米粉,ホットケー キ粉	828	30.7
4	自由献立					
5	レーズンパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳,いか,スキムミルク,豆乳, ベーコン	セロリー,チンゲンサイ,キャベツ たまねぎ,にんじん	レーズンパン,油,マーマレード, でん粉,コーンスターチ,ポター ジュ,サラダ油,とうもろこし, じゃがいも	836	35.4
6	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ 一口ゼリー	牛乳,赤魚,豚肉	しょうが,葉ねぎ,青なら,たまね ぎ,にんじん,きくらげ	精白米,でん粉,三温糖,油,ごま油 いりごま,とうもろこし,緑豆春 雨,じゃがいも,オレンジゼリー	803	27.8
7	ご飯 牛乳 親子煮 ひじきのビーナッツあえ くだもの	牛乳,若どり,卵,高野豆腐,ちりめ んじゃこ,干ひじき	さやいんげん,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ, こまつな,デコボン	精白米,三温糖,サラダ油,じゃが いも,上白糖,ごま油,刻みビー ナッツ	835	31.8
8	ミートソースめん 牛乳 ポテトフレンチサラダ ヨーグルト	粉チーズ,大豆挽肉,豚肉,牛乳, ベーコン,ヨーグルト	トマトピューレー,トマトケ チャップ,セロリー,エリンギ, キャベツ,たまねぎ,にんじん,に んにく,グリーンアスパラガス	ビーフシチュー,サラダ油,ソフト めん,上白糖,じゃがいも	853	34.9
9	麦ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	納豆,牛乳,白みそ,さわら,カット わかめ,豆腐,ゆば	さんしょう,さやえんどう,たまね ぎ,にんじん,たけのこ,えのきだ け	精白米,麦,上白糖,サラダ油,じゃ がいも	793	35.7
10	自由献立					
11	たけのご飯 牛乳 まぐろの薬味あえ 切り干し大根のみそ汁 くだもの	牛乳,まぐろ,中みそ,赤みそ,豆腐 油あげ	たけのご御飯,葉ねぎ,しょうが, 青なら,切干しだいこん,たまねぎ にんじん,しめじ,美生柑	精白米,いりごま,三温糖,油,でん 粉,じゃがいも	796	33.8
12	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 春野菜の煮物 焼きししゃも	牛乳,牛肉,厚あげ,かまぼこ,子持 ししゃも	菜の花ふりかけ,干しいたけ,さ やえんどう,たけのこ,たまねぎ, にんじん,こんにゃく	精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも	806	31.8
13	ちゃんぽんめん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ミニトマト	うずら卵,いか,豚肉,牛乳,えび唐 揚,大豆	にんにく,チンゲンサイ,きくらげ もやし,はくさい,たまねぎ,にん じん,しょうが,ミニトマト	ごま油,でん粉,中華めん,油,じゃ がいも	800	35.1
14	自由献立					