

平成23年 5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標）初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	麦ご飯 牛乳 酢豚 もずくスープ	牛乳, 豚肉, もずく, 豆腐, ベーコン	トマトケチャップ, 赤ピーマン, ピーマン, 干しいたけ, たまねぎ, しょうが, たけのこ, 青にら, にんじん	麦, 精白米, 油, ごま油, でん粉, 三温糖, じゃがいも, とうもろこし	821	29.5
2	胚芽パン 牛乳 さけの香草焼き スパゲティソテー くだもの	牛乳, さけ, 粉チーズ, ベーコン	香草ミックス, キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんにく, にんじん, 冷凍パイ	胚芽パン, オリーブオイル, パン粉, スパゲティ, とうもろこし	810	40.9
3	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめの酢のもの くだもの	牛乳, 若どり, 豚肉, 厚あげ, わかめ	にんじん, さやいんげん, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, 美生柑	精白米, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, でん粉, いらごま, 上白糖	790	26.7
4	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら みそ汁	花かつお, 干あみ, 牛乳, さわら, 卵 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, こまつな, たまねぎ, 葉ねぎ, にんじん, しめじ	精白米, 三温糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	859	36.3
5	シーフードスープスパゲティ 牛乳 海そうサラダ ミニトマト	牛乳, スキムミルク, ベーコン, 白 いか, えび, ベビーホタテ貝, 茎わかめ, 大豆, ちりめんじゃこ, 海藻 ミックス	にんじん, パセリ, マッシュルーム, たまねぎ, キャベツ, ミニトマト	生クリーム, サラダ油, ソフトめん 小麦粉, とうもろこし, バター, いらごま, 上白糖	810	34.2
6	自由献立					
7	米粉パン いちごジャム 牛乳 フランクフルトのベーコン巻き マカロニスープ	牛乳, ベーコン, ポークフランク, 若どり	グリーンアスパラガス, たまねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん	米粉パン, いちごジャム, サラダ油, マカロニ, とうもろこし, じゃがいも	830	31.7
8	さげすし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	紅鮭フレーク, 牛乳, いか天ぷら, 油あげ, 赤みそ, わかめ	さやいんげん, たくあん, ちらしずし, みつば, しめじ, たまねぎ, にんじん	いらごま, 精白米, 油, じゃがいも, 白玉麩	820	26.6
9	麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, 平天, がんもどき, 牛肉, かえり ちりめん, 青のり粉	アラスカ, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 美生柑	麦, 精白米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 上白糖	800	32.3
10	テンペ入りかきあげうどん 牛乳 おひたし くだもの	干ひじき, かまぼこ, 卵, テンペ, お きあみ, いか, 牛乳, 花かつお	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, えの きだけ, キャベツ, こまつな, 冷凍 みかん	油, でん粉, 米粉, うどん, 小麦粉, 上白糖	812	31.9
11	豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	牛乳, 金山寺みそ, 若どり, 豆腐, ゆ ば	グリーンピース, 葉ねぎ, しょうが, チンゲンサイ, キャベツ, もやし, みつば, にんじん, たまねぎ, しめ じ	精白米, サラダ油, ローストアーモ ンド, 上白糖, じゃがいも	792	32.1
12	自由献立					
13	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳, 豚肉, 大豆挽肉, 赤みそ, 押し 豆腐, えび, 生くらげ	にんじん, にんにく, 葉ねぎ, 干し しいたけ, たけのこ, たまねぎ, しょうが, もやし, キャベツ, チン ゲンサイ	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, 上 白糖, いらごま	806	36.0
14	玄米ご飯 牛乳 のり佃煮 かつおの揚げ煮 にらたま汁	のり佃煮, 牛乳, かつお, 卵, 豆腐	たまねぎ, にんじん, えのきだけ, 青にら	精白米, 玄米, 三温糖, 油, でん粉, じゃがいも	797	36.3
15	みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き くだもの	いか, 中みそ, 豚肉, 赤みそ, 牛乳, ミックスチーズ, チーズ	きくらげ, 葉ねぎ, しょうが, にん にく, しなちく, もやし, キャベツ, にんじん, パセリ, 冷凍みかん	ごま油, 中華めん, いらごま, とう もろこし, じゃがいも, バター	819	34.2
16	自由献立					
17	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 甘夏かんサラダ ヨーグルト	牛乳, スキムミルク, 牛肉, ブルー ンヨーグルト	トマトケチャップ, にんにく, セロ リー, にんじん, トマトピューレー たまねぎ, マッシュルーム, キャベ ツ, あまなつかん, グリーンアスパ ラガス	米粉パン, じゃがいも, ハヤシルウ サラダ油, ビーフシチュー	842	31.1
18	豚キムチご飯 牛乳 ごまじゃこサラダ	厚あげ, 豚肉, 中みそ, 牛乳, ちりめ んじゃこ	たまねぎ, 根深ねぎ, チンゲンサイ にんじん, きくらげ, もやし, 白菜 キムチ, 青にら, にんにく, キャベ ツ	精白米, でん粉, ごま油, 三温糖, 上 白糖, いらごま, じゃがいも	804	31.2
19	ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 五目豆 くだもの	牛乳, たちうお, 高野豆腐, 角切昆 布, 油あげ, 大豆	さやいんげん, こんにゃく, たけの こ, ごぼう, にんじん, 冷凍ぶどう	精白米, サラダ油, 黒砂糖, じゃが いも	875	32.2