

平成23年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 秋の味覚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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳, 中みそ, 焼き豆腐, 豚肉, たこ 入りボール, 油あげ	はくさい, にんにく, 青にら, しめ じ, 白菜キムチ, にんじん, えのき だけ, チンゲンサイ, もやし, ち しゃとう, 切干しだいこん, キャベ ツ みかん	精白米, ごま油, 三温糖, いらごま	813	32.2
2	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	高野豆腐, えび, 牛乳, さより, 卵, ゆば, 豆腐, かまぼこ	さやいんげん, 干しいたけ, かん びょう, ちらしずし, 葉ねぎ, えの きだけ, たまねぎ, にんじん	三温糖, 精白米, 油, でん粉, 小麦粉 じゃがいも	784	29.8
3	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	昆布, ちくわ, 卵, 若どり, 油あげ, 牛乳, 花かつお	たまねぎ, しめじ, まいたけ, 生し いたけ, にんじん, 根深ねぎ, はく さい, ほうれんそう	うどん, 上白糖, さつまいも	816	30.4
4	ハヤシライス 牛乳 根菜サラダ	牛肉, スキムミルク, 牛乳	にんじん, トマトピューレー, たま ねぎ, トマトケチャップ, にんにく とうもろこし, キャベツ, ごぼう, れんこん	じゃがいも, 精白米, ハヤシルウ, サラダ油, ビーフシチュー, いらご ま, 三温糖	860	24.5
5	自由献立					
6	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり だまご餅入りみそ汁	牛乳, さんま, 牛乳, 若どり, おから ちくわ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しょうが, ごぼう, 葉ねぎ, にんじ ん, こんにゃく, ごまつな, えのき だけ, だいこん, はくさい	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, だま ご餅	872	30.0
7	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢いため	豚肉, いか, 牛乳, 肉団子	にんじん, たまねぎ, キャベツ, に んにく, しなちく, しょうが, もや し, 根深ねぎ, チンゲンサイ, きく らげ, たけのこ, ビーマン	中華めん, ごま油, 油, でん粉, 三温 糖	803	34.1
8	自由献立					
9	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳, 牛乳, ミックスチーズ, えび, 若どり, ベーコン	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, ブルーベリージャム, ボター ージュ, ホワイトルウ, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	826	33.0
10	あなご丼 牛乳 ひじきのピーナッツあえ くだもの	ちくわ, あなご, 卵, 牛乳, ちりめん じゃこ, 干ひじき	にんじん, 葉ねぎ, えのきだけ, ご ぼう, キャベツ, もやし, ほうれん そう, みかん	上白糖, サラダ油, 麦, 精白米, 刻み ピーナッツ, ごま油	813	31.6
11	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳, 赤みそ, 豚肉, ベーコン	キャベツ, しょうが, にんにく, た けのこ, 根深ねぎ, にんじん, たま ねぎ, とうもろこし, きくらげ, 青 にら	精白米, 三温糖, ごま油, じゃがい も, 緑豆春雨, フルーツ杏仁	802	27.4
12	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ くだもの	スキムミルク, 大豆, 豚肉, 牛乳, 生 わかめ, たこ	トマトケチャップ, しょうが, にん んにく, たまねぎ, にんじん, アッ プルソース, キャベツ, なし	カレー粉, カレールウ, ソフトめん, サ ラダ油, じゃがいも, いらごま, 上 白糖	823	31.7
13	自由献立					
14	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き チーズスープ ミニトマト	牛乳, ベーコン, ホキ, 粉チーズ, 卵 若どり	にんじん, パセリ, たまねぎ, とう もろこし, ミニトマト	バターロールパン, サラダ油, オ リーブオイル, じゃがいも, パン粉	814	36.4
15	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 花切 だいこん, みつば, りんご	精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, 強力粉, じゃがいも, 上白糖, いら ごま	819	27.0
16	きのこご飯 牛乳 さわらの香味焼き 赤だし	青大豆, 油あげ, ちくわ, 若どり, 牛 乳, さわら, 赤みそ, はんぺん	にんじん, 干しいたけ, しめじ, えのきだけ, しょうが, 葉ねぎ, た まねぎ, 青にら	上白糖, サラダ油, 精白米, いらご ま, じゃがいも	833	34.9
17	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	豚肉, いか, えび, うずら卵, 牛乳, ヨーグルト	キャベツ, もやし, たまねぎ, きく らげ, しょうが, にんにく, にんじ ん, チンゲンサイ, れんこん	でん粉, ごま油, 中華めん, 油, さつ まいも	850	33.8
18	ご飯 牛乳 筑前煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, 若どり, 平天, 青のり粉, かえ りちりめん	干しいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, たけのこ, れんこん, さやいんげん, しょうが, みかん	精白米, いらごま, じゃがいも, 三 温糖, ごま油, 上白糖	800	29.7
19	自由献立					
20	ご飯 牛乳 親子煮 ままかりの三杯酢	牛乳, 若どり, 卵, 高野豆腐, ままか り	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう 干しいたけ	精白米, サラダ油, じゃがいも, 三 温糖, 油, でん粉	828	31.0