

平成23年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)感謝の気持ちで食事をしよう

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	玄米ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し 豚汁 くだもの	牛乳, さけ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ 豚肉	レモン果汁, みつば, しめじ, えの きだけ, にんじん, 葉ねぎ, 生しい たけ, ごぼう, だいこん, みかん	玄米, 精白米, さつまいも	835	31.0
2	いなかうどん 牛乳 ごまあえ ミニたい焼き	若どり, ちくわ, 厚あげ, 牛乳, ちり めんじゃこ	ごぼう, だいこん, 干しいたけ, こんにゃく, 根深ねぎ, にんじん, こまつな, はくさい	ごま油, うどん, さといも, でん粉, 上白糖, いりごま, たい焼き	791	30.8
3	黒糖パン 牛乳 白花豆のトマト煮 コールスローサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, スキムミルク, 豚 肉	にんじん, マッシュルーム, さやい んげん, トマトケチャップ, たまね ぎ, トマト, キャベツ, りんご	黒糖パン, 白花豆, じゃがいも, サ ラダ油, 三温糖, 上白糖	797	31.0
4	ご飯 のり佃煮 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	のり佃煮, 牛乳, 青大豆, 焼き豆腐, かまぼこ, 若どり, さくらえび	にんじん, こんにゃく, しめじ, キャベツ, レモン果汁	精白米, さといも, 栗, くず切り, 三 温糖, 生麸, いりごま, 上白糖	802	28.6
5	ビビンバ 牛乳 豆腐スープ くだもの	赤みそ, 牛肉, 牛乳, 豆腐	つけしょうが, もやし, チンゲンサ イ, にんじん, たまねぎ, えのきだ け, 青にら, しょうが, みかん	三温糖, ごま油, 麦, 精白米, いりご ま, じゃがいも	814	26.9
6	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ	牛乳, スキムミルク, 若どり, 牛乳, ロースハム	にんにく, 生しいたけ, こまつな, えのきだけ, しめじ, たまねぎ, に んじん, マッシュルーム, キャベツ	とうもろこし, ポタージュ, ホワイ トルウ, サラダ油, ソフトめん, 生 クリーム, 上白糖, さつまいも	801	29.0
7	自由献立					
8	セレクトカツサンド 牛乳 コーンスープ れくゼリー	ささみ, 卵, さけ, 牛乳, ベーコン	キャベツ, こまつな, たまねぎ, に んじん	油, パン粉, 小麦粉, 米粉パン, コー ンスターチ, とうもろこし, サラダ 油, じゃがいも, ブルーベリーゼ リー, りんごゼリー	815	31.9
9	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ	牛乳, サワークリーム, スキムミル ク, 牛肉	マッシュルーム, トマトピュー レー, トマトケチャップ, にんに く, セロリー, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ	精白米, ハヤシルウ, サラダ油, ビーフシチュー, とうもろこし, じゃがいも, 上白糖	815	24.3
10	運高ごぼうご飯 牛乳 さわらの塩焼き けんちん汁 くだもの	牛乳, さわら, 油あげ, 絞豆腐, ち くわ	運高ごぼうご飯, 根深ねぎ, にんじ ん, 干しいたけ, だいこん, みか ん	精白米, サラダ油, さといも, ごま 油	782	33.4
11	みそラーメン 牛乳 大学いも	中みそ, 赤みそ, 豚肉, いか, 牛乳	もやし, にんにく, しょうが, 葉ね ぎ, しなちく, はくさい, たまねぎ, にんじん, きくらげ	いりごま, ごま油, 中華めん, いり ごま, 油, さつまいも, 黒砂糖	824	30.2
12	自由献立					
13	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 ポトフー 白菜サラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー	セロリー, ちしゃとう, パセリ, し めじ, だいこん, たまねぎ, キャ ベツ, にんにく, にんじん, はくさい, ほうれんそう	米粉パン, ニューオーネジャム, サラダ油 じゃがいも, 上白糖, とうもろこし	773	29.2
14	ご飯 牛乳 松風焼き みそ汁 くだもの	牛乳, 卵, まぐろ油漬, 絞豆腐, 干 ひじき, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ はくさい, 葉ねぎ, えのきだけ, み かん	精白米, いりごま, 三温糖, ごま油, じゃがいも	825	29.1
15	ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳, さんま, 平天, 豚肉	しょうが, さやいんげん, こんにゃ く, たけのこ, ごぼう, にんじん	精白米, 三温糖, いりごま, じゃが いも, ごま油	838	29.7
16	とり飯 牛乳 すまし汁 くだもの	きざみのり, 若どり, 牛乳, 豆腐, 昆 布	たまねぎ, しょうが, みつば, しめ じ, にんじん, りんご	精白米, 黒砂糖, 油, でん粉, 麦, じゃがいも	816	25.8
17	自由献立					
18	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ	牛乳, 赤魚, 豆腐, 卵	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, チン ゲンサイ, たまねぎ, きくらげ	精白米, でん粉, 三温糖, 油, ごま油 じゃがいも	780	29.0
19	ご飯 牛乳 五目ひじき おひたし くだもの	牛乳, 干ひじき, 厚あげ, 平天, 牛肉 花かつお	さやいんげん, 干しいたけ, こんに ゃく, れんこん, にんじん, こま つな, キャベツ, 切干しいたけ, みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが いも	793	27.2
20	カレーなんばん 牛乳 小魚のくるみあえ くだもの	油あげ, 豚肉, 牛乳, かえりちりめ ん, いり大豆	にんじん, ごぼう, たまねぎ, 根深 ねぎ, なし	でん粉, うどん, サラダ油, 和風カ レールウ, くるみ, 三温糖	819	30.9