

平成24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	いわしのかば焼きご飯 牛乳 煮なます かきたま汁	いわし,牛乳,油あげ,ちくわ,昆布 卵	しょうが,たけのこ,干しいたけ こんにゃく,にんじん,れんこん, 根深ねぎ,たまねぎ	でん粉,黒砂糖,麦,精白米,油,サ ラダ油,三温糖,じゃがいも	823	28.7
2	カうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	餅しのだ,昆布,若どり,牛乳,ちり めんじゃこ,干ひじき	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし, はくさい,こまつな,みかん	上白糖,うどん,刻みピーナッツ, ごま油	804	28.6
3	自由献立					
4	カツサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	卵,豚肉,牛乳,ベーコン,ヨーグル ト	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん たまねぎ,はくさい	丸パン,小麦粉,油,パン粉,じゃが いも,サラダ油,とうもろこし,マ カロニ	850	32.9
5	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳,赤みそ,押し豆腐,大豆挽肉, えび,豚肉,ロースハム	しょうが,にんにく,葉ねぎ,たま ねぎ,にんじん,たけのこ,干し いたけ,ちしゃとう,キャベツ	精白米,三温糖,ごま油,でん粉,上 白糖,緑豆春雨	809	33.8
6	麦ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁 くだもの	牛乳,中みそ,さけ,若どり,昆布	もやし,キャベツ,たまねぎ,えの きたけ,だいこん,ほうれんそう, にんじん,みかん	精白米,麦,バター,上白糖,白玉餅	801	33.3
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳,チーズ	トマトケチャップ,にんにく,セロ リー,エリンギ,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,ブロッコリー	ハヤシルウ,ビーフシチュー,サラ ダ油,ソフトめん,上白糖	808	31.2
8	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華コーンスープ くだもの	牛乳,赤魚,ベーコン,卵	葉ねぎ,しょうが,にんじん,チン ゲンサイ,きくらげ,たまねぎ, ネーブル	精白米,油,でん粉,三温糖,ごま油 とうもろこし,とうもろこし,じゃ がいも	813	29.1
9	自由献立					
10	ご飯 のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり	のり佃煮,牛乳,ままかり,平天,若 どり	干しいたけ,こんにゃく,たけの こ,しょうが,ごぼう,にんじん,れ んこん	精白米,でん粉,油,三温糖,サラダ 油,いりごま,さといも	797	28.1
11	げためし 牛乳 白あえ くだもの	げたミンチ,ちくわ,油あげ,牛乳, 豆腐,白みそ,干ひじき	しょうが,葉ねぎ,干しいたけ, ごぼう,にんじん,だいこん,こん にゃく,ほうれんそう,ぼんかん	精白米,ごま油,でん粉,三温糖,上 白糖,いりごま	801	31.1
12	五目あんかけそば 牛乳 肉まん くだもの	豚肉,うずら卵,いか,えび,牛乳	きくらげ,チンゲンサイ,もやし, たけのこ,にんじん,たまねぎ,は くさい,しょうが,りんご	でん粉,ごま油,中華めん,肉まん	838	38.3
13	自由献立					
14	パン いちじくジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳,牛肉,粉チーズ,スキムミル ク,まぐろ水煮	ブロッコリー,にんじん,カリフラ ワー,にんにく,しめじ,たまねぎ, キャベツ,だいこん	米粉パン,いちじくジャム,ホワイ トルウ,じゃがいも,ポタージュ, サラダ油,マヨネーズ,とうもろこ し	843	33.8
15	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ くだもの	若どり,チーズパウダー,牛乳	たまねぎ,黄ピーマン,ピーマン, マッシュルーム,赤ピーマン,トマ トケチャップ,トマト,キャベツ, にんじん,キウイフルーツ	ひよこ豆,精白米,とら豆,オリ ブオイル,コーンスターチ,いりご ま,サラダ油,上白糖,ごま油,くる み,じゃがいも	822	25.2
16	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳,あじ,油あげ,ほしむきえび, 赤みそ,中みそ,生わかめ,豆腐	しょうが,葉ねぎ,切干しだいこん こまつな,だいこん,たまねぎ,に んじん	精白米,いりごま,サラダ油,三温 糖,黒砂糖,さつまいも	790	32.5