

平成24年12月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標)冬の食事について考えよう

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	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚のゆずみそかけ にらたま汁	牛乳, 中みそ, 白みそ, さわら, 卵, 豆腐	ゆず, 青にら, たまねぎ, えのきたけ, にんじん	精白米, 胚芽ふりかけ, サラダ油, 三温糖, でん粉, ジャがいも	781	32.4
2	麦ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳, 平天, がんもどき, 牛肉, 結び昆布, ちりめんじゃこ	だいこん, こんにゃく, にんじん, みずな, キャベツ, たくあん, みかん	麦, 精白米, 三温糖, さといも, 黒砂糖	792	29.3
3	たらこスープパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	牛乳, たらこ, ベーコン, 青大豆	にんじん, たまねぎ, しめじ, パセリ, キャベツ, なし	ソフトめん, ジャがいも, バター, ポターージュ, ホホワイトルウ, ミックス豆, サラダ油, 上白糖	811	27.5
4	ご飯 牛乳 魚のから揚げ 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, あじ, ほしむきえび, 油あげ, 中みそ, 生わかめ, 豆腐, 赤みそ	しょうが, 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, でん粉, 油, サラダ油, 黒砂糖, さつまいも	816	30.1
5	自由献立					
6	ご飯 牛乳 松風焼き さつまい	牛乳, 絞豆腐, まぐろ油漬, 卵, 干ひじき, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 若どり	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, えのきたけ, 根深ねぎ, だいこん, ごぼう	精白米, ごま油, 三温糖, いりごま, さつまいも	845	30.5
7	ライス 牛乳 ボルシチ レモンサラダ くだもの	牛乳, サワークリーム, 粉チーズ, 牛肉, チーズ	にんじん, トマトケチャップ, マッシュルーム, かぶ, たまねぎ, レモン果汁, キャベツ, ブロッコリー, キウイフルーツ	精白米, ピーフシチュー, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	820	24.7
8	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, いか, かまぼこ, 卵, 干ひじき, 大豆, おきあみ, 昆布	ごぼう, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう	うどん, 小麦粉, 油, でん粉, 米粉, さつまいも, 上白糖, ローストアーモンド	833	32.5
9	自由献立					
10	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり, ベーコン	かぼちゃ, たまねぎ, かぼちゃペースト, こまつな, トマトケチャップ, キャベツ, かぶ, にんじん	米粉パン, ニューオー秒 [®] ym, 三温糖, サラダ油, ジャがいも	802	28.8
11	中華丼 牛乳 揚げしゅうまい くだもの	牛乳, うずら卵, えび, 豚肉, しゅうまい	にんじん, しょうが, きくらげ, たけのこ, もやし, たまねぎ, チンゲンサイ, はくさい, なし	精白米, 麦, ごま油, でん粉, 油	793	28.5
12	ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳, 角切昆布, 大豆, 厚あげ, 平天, 牛肉, 花かつお	れんこん, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, こんにゃく, こまつな, 切干しだいこん, キャベツ, みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, ジャがいも	825	30.0
13	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 中みそ, いか, 赤みそ, 豚肉, ベビーホタテ貝, 焼き豚, ヨーグルト	にんじん, たまねぎ, もやし, とうもろこし, 根深ねぎ, しょうが, ほうれんそう	中華めん, バター, ごま油, いりごま, 上白糖, サラダ油, ジャがいも	831	33.6
14	自由献立					