

平成25年2月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	米粉パン 牛乳 魚のチーズフライ スパゲティソース	牛乳,粉チーズ,卵,いわし,ベーコン	チンゲンサイ,キャベツ,たまねぎ にんじん	米粉パン,小麦粉,油,パン粉,サラ ダ油,スパゲティ	844	31.8
2	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳,赤みそ,豚肉,押し豆腐,大豆 たんぱく,えび,ロースハム	たまねぎ,葉ねぎ,たけのこ,にん じん,干しいたけ,しょうが, キャベツ	精白米,三温糖,でん粉,ごま油,緑 豆春雨,上白糖	806	32.3
3	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 魚の塩焼き 吉野煮	牛乳,のり佃煮,さわら,青大豆,若 どり,厚あげ,うずら卵	しめじ,ごぼう,にんじん,だいこ ん	精白米,麦,サラダ油,三温糖,くず 粉,さといも	821	36.0
4	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉,ミニウ インナー	アップルソース,干しぶどう,トマ トケチャップ,たまねぎ,にんじん しょうが,とうもろこし,キャベ ツ,ほうれんそう	ソフトめん,カレールウ,サラダ 油,じゃがいも,上白糖	828	25.9
5	ご飯 牛乳 若どりのごま酢あえ かす汁 くだもの	牛乳,若どり,さけ,油あげ,中みそ 白みそ	こんにゃく,ごぼう,だいこん,は くさい,にんじん,葉ねぎ,きんか ん	精白米,三温糖,いりごま,油,でん 粉,さといも	845	29.4
6	自由献立					
7	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳,サワークリーム,スキムミル ク,牛肉	トマトピューレー,トマトケ チャップ,セロリー,エリンギ,た まねぎ,にんじん,キャベツ,とう もろこし,キウイフルーツ	精白米,ビーフシチュー,ハヤシル ウ,サラダ油,上白糖,じゃがいも	835	24.5
8	キムチラーメン 牛乳 春巻 ナムル	牛乳,豚肉,中みそ,赤みそ,春巻	はくさい,青にら,きくらげ,白菜 キムチ,たまねぎ,にんじん,しな ちく,ごまつな,キャベツ,もやし	中華めん,ごま油,油,上白糖,いり ごま	846	26.7
9	自由献立					
10	レーズンパン 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳,若どり,豚肉,卵,大豆たんぱ く,ベーコン	たまねぎ,パセリ,トマトケチャ ップ,にんじん,キャベツ,とうも ろこし,チンゲンサイ	レーズンパン,サラダ油,上白糖, じゃがいも,マカロニ	797	28.9
11	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳,いか,若どり,卵,げたミンチ 焼き豆腐	しめじ,にんじん,しょうが,根深 ねぎ,はくさい,花切だいこん,せ り,ぼんかん	玄米,精白米,でん粉,さといも,小 麦粉,三温糖,くず切り,いりごま, 上白糖	790	30.9
12	菜めし 牛乳 白身魚の香りあえ 呉汁	牛乳,花かつお,ちりめんじゃこ, ホキ,中みそ,油あげ,大豆,ちくわ	みずな,ごまつな,レモン果汁,だ いこん,ごぼう,葉ねぎ,にんじん	麦,精白米,いりごま,サラダ油,上 白糖,でん粉,三温糖,油,さといも	813	33.5
13	五目うどん 牛乳 豆蒸しまん くだもの	牛乳,豚肉,かまぼこ,厚あげ,昆 布,黒豆,大豆,豆乳	にんじん,たまねぎ,こんにゃく, 干しいたけ,根深ねぎ,いよかん	うどん,ごま油,米粉,ホットケ ーキ粉	800	29.9
14	自由献立					
15	米粉パン りんごジャム 牛乳 白菜とニョッキのシチュー チーズサラダ	牛乳,スキムミルク,若どり,チ ーズ	ほうれんそう,はくさい,たまねぎ にんじん,キャベツ,プロッコリー	米粉パン,りんごジャム,ニョッキ サラダ油,ポタージュ,ホワイトル ウ,じゃがいも,上白糖	813	26.6
16	手巻きずし 牛乳 けんちん汁	牛乳,いか,手巻きのみ,まぐる油 漬,絞り豆腐,油あげ	ちらしずし,キャベツ,しめじ,に んじん,だいこん,ごぼう,葉ねぎ	精白米,マヨネーズ,でん粉,油,さ といも,ごま油	781	27.5
17	ご飯 牛乳 魚の照り焼き おかかあえ 黄にらのすまし汁	牛乳,ぶり,花かつお,昆布,豆腐	にんじん,キャベツ,切干しだい こん,ごまつな,黄にら,えのきたけ, たまねぎ	精白米,三温糖,じゃがいも	785	32.2
18	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳,豚肉,かまぼこ,	にんじん,しょうが,葉ねぎ,チン ゲンサイ,きくらげ,しなちく,と うもろこし,もやし,はくさい,た まねぎ,れんこん,ぼんかん	中華めん,ごま油,さつまいも,油	783	25.2
19	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,厚あげ,牛肉,いか,白みそ, 生わかめ	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, わけぎ,ネーブル	精白米,黒砂糖,三温糖,サラダ油, じゃがいも,上白糖	805	28.0