

平成25年4月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳, スキムミルク, 牛肉	アップルソース, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, いちご	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, マカロニ	840	25.0
2	自由献立					
3	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	牛乳, ソフトチーズ, 大豆, 荒挽ウインナー, スキムミルク, 豚肉	トマトケチャップ, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パインチビット	米粉パン, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	822	33.2
4	ご飯 牛乳 魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, 赤魚, ベーコン	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, きくらげ, 青にら, デコボン	精白米, 三温糖, でん粉, 油, 緑豆春雨, ごま油, じゃがいも	781	26.6
5	麦ご飯 牛乳 親子煮 ひじきのピーナッツあえ ミニトマト	牛乳, 若どり, 卵, 高野豆腐, ちりめんじゃこ, 干ひじき	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, もやし, キャベツ, こまつな, ミニトマト	精白米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 刻みピーナッツ, 上白糖	817	31.6
6	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	牛乳, 厚あげ, ちくわ, 豚肉, とろろ昆布, チーズ	きくらげ, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, はくさい, にんじん, 山菜	うどん, 甘納豆, ホットケーキ粉, 米粉	815	30.8
7	ご飯 納豆 牛乳 魚の木の芽みそかけ 若竹汁	牛乳, 納豆, 白みそ, さわら, 生わかめ, 豆腐, ゆば	さんしょう, たまねぎ, たけのこ, にんじん, さやえんどう	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	802	35.6
8	自由献立					
9	魚のかば焼きご飯 牛乳 ごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳, いわし, 油あげ, 中みそ, 豆腐, 赤みそ	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, 切干しだいこん, たまねぎ, にんじん, しめじ, 青にら	精白米, でん粉, 油, 黒砂糖, いらごま, 上白糖, じゃがいも	845	29.1
10	麦ご飯 ぶりかけ 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳, 子持ししゃも, 牛肉, 厚あげ, かまぼこ	菜の花ぶりかけ, 干しいたけ, さやえんどう, たけのこ, こんにゃくにんじん, たまねぎ	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	806	31.8
11	ミートソースめん 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳, 粉チーズ, 豚肉, 大豆たんぱく, ブルーベリーヨーグルト	ピーマン, エリンギ, トマトピューレー, トマトケチャップ, セロリータまねぎ, にんじん, グリーンアスパラガス, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, ピーフシチュー, じゃがいも, 上白糖	832	28.5
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳, いか, 豆乳, スキムミルク, ベーコン	にんじん, レタス, たまねぎ, チンドゲンサイ, とうもろこし, セロリ	レーズンパン, でん粉, マーマレード, 油, じゃがいも, サラダ油, ポタージュ, コーンスターチ	832	32.9
14	ご飯 牛乳 魚の香味焼き いりどうふ	牛乳, さけ, 卵, 押し豆腐, 若どり	しょうが, 葉ねぎ, こまつな, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, サラダ油, いらごま, 三温糖, ごま油, じゃがいも	847	34.1