

平成26年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 秋の味覚を味わって食べよう

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	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳, 昆布, 厚あげ, 豚肉, 卵, 青のり粉, ほしむきえび, ちくわ	根深ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, ぶどう	うどん, ごま油, 油, いりごま, でん粉, 小麦粉	803	30.8
2	ご飯 牛乳 筑前煮 小魚のアーモンドがらめ くだもの	牛乳, 平天, 若どり, かえりちりめん	しょうが, さやいんげん, 干しいたけ, たけのこ, んにんにく, こんにゃく, にんじん, ごぼう, みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, いりごま, ローストアーモンド	819	28.6
3	自由献立					
4	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 赤みそ, 豚肉, ベーコン	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, たけのこ, キャベツ, 青にら, きくらげ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ	精白米, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 緑豆春雨, フルーツ杏仁	803	27.6
5	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳, 卵, ちくわ, あなご, ちりめんじゃこ, 干ひじき	えのきたけ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな	精白米, 上白糖, サラダ油, ごま油, ローストアーモンド	796	30.7
6	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	牛乳, いか, 豚肉, 肉団子	しなちく, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ, ビーマン	中華めん, ごま油, 三温糖, 油, でん粉	799	32.1
7	自由献立					
8	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳, えび, ミックスチーズ, 若どり, ベーコン	たまねぎ, パセリ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, とうもろこし	米粉パン, ブルーベリージャム, ホワイトルウ, じゃがいも, マカロニ, ポタージュ, サラダ油	828	30.7
9	麦ご飯 牛乳 親子煮 いしもちじゃこの三杯酢	牛乳, 若どり, 高野豆腐, 卵, いしもちじゃこ	ほうれんそう, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん	麦, 精白米, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 油, でん粉	818	32.5
10	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳, スキムミルク, 大豆, 牛肉, わかめ, たこ, チーズ	アップルソース, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, チョップ, キャベツ	ソフトめん, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	842	31.1
11	自由献立					
12	バターロールパン 牛乳 ホキのベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの	牛乳, ベーコン, ホキ, 若どり	こまつな, にんじん, たまねぎ, キャベツ, みかん	バターロールパン, サラダ油, オリーブオイル, 白いんげん豆	796	31.9
13	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	牛乳, さんま, 若どり, ちくわ, 油あげ, おから, 牛乳, 赤みそ, はんぺん	しょうが, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, こんにゃく, たまねぎ, 根深ねぎ	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	849	30.3
14	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, たこ入りボール, 中みそ, 茎わかめ	しめじ, はくさい, にんにく, 青にら, 白菜キムチ, にんじん, 切干しいんげん, キャベツ, チンゲンサイ, もやし, みかん	精白米, ごま油, じゃがいも, いりごま, 三温糖	784	29.8
15	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳, 昆布, ちくわ, 油あげ, 若どり, 花かつお	葉ねぎ, 生しいたけ, まいたけ, しめじ, たまねぎ, にんじん, はくさい, こまつな	うどん, ごま油, 上白糖, さつまいも	795	28.0
16	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳, 高野豆腐, えび, 卵, さより, ゆば, 豆腐, 昆布, かまぼこ	さやいんげん, 干しいたけ, にんじん, ちらしずしの具, かんぴょう, みつば, たまねぎ	精白米, 三温糖, 小麦粉, 油, でん粉, じゃがいも	783	29.5
17	自由献立					
18	ご飯 牛乳 すき焼き はりはり漬け くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	はくさい, 根深ねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, たまねぎ, みつば, 花切だいこん, なし	精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 強力粉, 黒砂糖, いりごま, 上白糖	805	27.0
19	きのこご飯 牛乳 さわらの南部焼き だまこ餅入りみそ汁	牛乳, 青大豆, 油あげ, ちくわ, 若どり, さわら, 中みそ, 赤みそ	えのきたけ, しめじ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, だいこん, はくさい	精白米, 上白糖, サラダ油, いりごま, だまこ餅	853	34.3
20	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, いか, えび, 豚肉, うずら卵, ヨーグルト	にんにく, しょうが, きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, れんこん	中華めん, でん粉, ごま油, さつまいも, 油	850	32.0
21	自由献立					
22	ツナサンド 牛乳 白花豆のクリーム煮	牛乳, まぐろ油漬, スキムミルク, 若どり	キャベツ, はくさい, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, パセリ	米粉パン, マヨネーズ, ポタージュ, ホワイトルウ, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, サラダ油, じゃがいも, 白花豆	823	32.6