

平成26年11月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 感謝の気持ちで食事をしよう

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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 豚汁 くだもの	牛乳, いわし, 豚肉, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ, はくさい, みかん	精白米, 黒砂糖, でん粉, 油, さつまいも	857	28.8
2	ハッシュドビーフめん 牛乳 根菜サラダ	牛乳, 粉チーズ, スキムミルク, 牛肉	セロリー, エリンギ, にんじん, トマト, ケチャップ, たまねぎ, とうもろこし, ごぼう, れんこん, キャベツ	ソフトめん, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油, いりごま, 三温糖	852	27.2
3	自由献立					
4	米粉パン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き スパゲティソース	牛乳, さわら, ベーコン	たまねぎ, パセリ, チンゲンサイ, トマト, ケチャップ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, マヨネーズ, スパゲティ, サラダ油	821	34.0
5	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳, 牛肉, 赤みそ, ベーコン, 豆腐, わかめ	にんじん, チンゲンサイ, もやし, つけしょうが, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, なし	精白米, 三温糖, ごま油, いりごま, じゃがいも	783	26.6
6	麦ご飯 納豆 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮	牛乳, ヒキワリ納豆, ままかり, 若どり, 厚あげ, 平天	にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, こんにゃく, 干しいたけ, さやいんげん	精白米, 麦, でん粉, 油, 三温糖, じゃがいも, サラダ油	811	30.3
7	いなかうどん 牛乳 ごまあえ きび団子	牛乳, 豚肉, 油あげ, ちくわ, ちりめんじゃこ	にんじん, 葉ねぎ, こんにゃく, 干しいたけ, だいこん, ごぼう, はくさい, チンゲンサイ	うどん, ごま油, さといも, でん粉, いりごま, 上白糖, きび団子	781	30.3
8	ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの	牛乳, さけ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ, 中みそ	えのきたけ, レモン果汁, しめじ, みつば, にんじん, こまつな, たまねぎ, みかん	精白米, じゃがいも	796	29.7
9	自由献立					
10	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳, のり佃煮, 若どり, かまぼこ, 焼き豆腐, 青大豆, さくらえび	にんじん, しめじ, こんにゃく, キャベツ	麦, 精白米, さといも, 三温糖, 栗, くず切り, 生麸, 上白糖, いりごま	800	29.0
11	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの	牛乳, あじ, 油あげ, ちくわ, 大豆, 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, みかん	精白米, いりごま, サラダ油, 三温糖, さといも	785	33.7
12	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ	牛乳, スキムミルク, 若どり, ローソクハム	こまつな, とうもろこし, えのきたけ, マッシュルーム, しめじ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	ソフトめん, ホワイトルウ, 生クリーム, ポタージュ, サラダ油, 上白糖, さつまいも	806	25.5
13	自由献立					
14	お外お弁当 牛乳 マカロニスープ お外お弁当	牛乳, 卵, ささみ, さけ, ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	米粉パン, パン粉, 小麦粉, 油, コーンスターチ, サラダ油, マカロニ, じゃがいも, ブルーベリーゼリー, りんごゼリー	796	30.1
15	玄米ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳, さんま, 平天, 牛肉	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ, こんにゃく, さやいんげん, なし	玄米, 精白米, 三温糖, いりごま, ごま油, じゃがいも	852	29.7
16	みそラーメン 牛乳 いもかりんとう	牛乳, 豚肉, いか, 赤みそ, 中みそ	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, しなちく, きくらげ, 葉ねぎ, しょうが	中華めん, ごま油, さつまいも, 上白糖, ローストアーモンド, 油	814	26.5
17	自由献立					
18	チーズパン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー	セロリー, にんじん, キャベツ, たまねぎ, かぶ, しめじ, パセリ, はくさい, ほうれんそう, とうもろこし	チーズパン, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	804	31.5