

平成26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  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | 麦ご飯<br>牛乳<br>松風焼き<br>さつまい                         | 牛乳、干ひじき、卵、まぐろ油漬、絞<br>り豆腐、若どり、油あげ、中みそ、赤<br>みそ | 干しいたけ、たまねぎ、にんじん<br>だいこん、ごぼう、えのきたけ、根<br>深ねぎ                      | 麦、精白米、いりごま、三温糖、ごま<br>油、さつまいも                        | 833             | 30.4         |
| 2   | ご飯<br>牛乳<br>関東煮<br>水菜の即席漬け<br>くだもの                | 牛乳、平天、牛肉、がんもどき、結び<br>昆布、ちりめんじゃこ              | こんにやく、だいこん、にんじん、<br>みずな、キャベツ、たくあん、みか<br>ん                       | 精白米、サラダ油、三温糖、黒砂糖、<br>さといも                           | 814             | 29.5         |
| 3   | 天ぷらうどん<br>牛乳<br>アーモンドあえ                           | 牛乳、昆布、卵、大豆、かまぼこ、ア<br>ミエビ、いか、干ひじき             | ごぼう、にんじん、たまねぎ、えの<br>きたけ、葉ねぎ、ほうれんそう、は<br>くさい                     | うどん、小麦粉、米粉、でん粉、油、<br>さつまいも、ローストアーモンド、<br>上白糖        | 820             | 30.2         |
| 4   | チキンライス<br>牛乳<br>さけの香草パン粉焼き<br>クリームスープ             | 牛乳、チキンライスの具、さけ、牛<br>乳、ベーコン、スキムミルク            | チンゲンサイ、とうもろこし、マッ<br>シュルーム、たまねぎ、にんじん                             | 精白米、サラダ油、パン粉、ポター<br>ージュ、ホワイトルウ、じゃがいも                | 799             | 32.7         |
| 5   | 自由献立  |  |   |   |                 |              |
| 6   | ご飯<br>牛乳<br>あじの香味揚げ<br>すいとん                       | 牛乳、赤みそ、あじ、油あげ、若どり<br>スキムミルク                  | しょうが、葉ねぎ、ごぼう、だいこ<br>ん、にんじん                                      | 精白米、でん粉、油、サラダ油、米粉<br>小麦粉                            | 822             | 30.5         |
| 7   | ライス<br>牛乳<br>ボルシチ<br>レモンサラダ<br>くだもの               | 牛乳、サワークリーム、粉チーズ、<br>牛肉                       | にんじん、たまねぎ、かぶ、マッ<br>シュルーム、トマトケチャップ、レ<br>モン果汁、キャベツ、プロッコ<br>リー、みかん | 精白米、サラダ油、じゃがいも、<br>ビーフシチュー、上白糖                      | 819             | 23.8         |
| 8   | 北海ラーメン<br>牛乳<br>華風サラダ<br>ヨーグルト                    | 牛乳、中みそ、赤みそ、豚肉、いか、<br>ペビーホタテ貝、焼き豚、ヨーグル<br>ト   | 根深ねぎ、もやし、にんじん、たま<br>ねぎ、とうもろこし、しょうが、ほ<br>うれんそう                   | 中華めん、バター、ごま油、いりご<br>ま、サラダ油、上白糖、じゃがいも                | 841             | 33.4         |
| 9   | 自由献立  |  |   |   |                 |              |
| 10  | スイーツポテトパン<br>牛乳<br>若どりのスパイス焼き<br>もち麦入りスープ<br>くだもの | 牛乳、若どり、ベーコン                                  | しょうが、たまねぎ、キャベツ、に<br>んじん、こまつな、みかん                                | スイーツポテトパン、サラダ油、<br>コーンスターチ、もち麦、じゃがい<br>も            | 807             | 30.5         |
| 11  | ご飯<br>ふりかけ<br>牛乳<br>さわらのゆずみそかけ<br>にらたま汁           | 牛乳、ひじきふりかけ、さわら、中<br>みそ、白みそ、卵、豆腐              | ゆず、えのきたけ、たまねぎ、にん<br>じん、青にら                                      | 精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、<br>じゃがいも                          | 777             | 32.3         |
| 12  | 麦ご飯<br>牛乳<br>大豆の五目煮<br>おひたし<br>くだもの               | 牛乳、大豆、平天、牛肉、厚あげ、角<br>切昆布、花かつお                | 干しいたけ、こんにやく、れんこ<br>ん、にんじん、ごぼう、切干しだい<br>こん、キャベツ、こまつな、みかん         | 麦、精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃ<br>がいも                            | 813             | 29.9         |
| 13  | たらこスープスパゲティ<br>牛乳<br>ビーンズサラダ<br>くだもの              | 牛乳、たらこ、ベーコン、青大豆                              | にんじん、たまねぎ、パセリ、しめ<br>じ、キャベツ、なし                                   | ソフトめん、バター、じゃがいも、<br>ホワイトルウ、ポターージュ、上白糖<br>ミックス豆、サラダ油 | 813             | 27.7         |
| 14  | 自由献立  |  |   |   |                 |              |
| 15  | 米粉パン<br>ピオーネジャム<br>牛乳<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>かぶらスープ     | 牛乳、ミックスチーズ、若どり、<br>ベーコン                      | たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペー<br>スト、こまつな、キャベツ、かぶ、に<br>んじん、トマトケチャップ           | 米粉パン、ニューオーネージュ、三温糖、<br>サラダ油、じゃがいも                   | 802             | 28.8         |
| 16  | 中華丼<br>牛乳<br>揚げいわしぎょうざ<br>くだもの                    | 牛乳、うずら卵、えび、いか、豚肉、<br>いわしぎょうざ                 | きくらげ、チンゲンサイ、たけのこ<br>もやし、はくさい、たまねぎ、にん<br>じん、しょうが、りんご             | 精白米、でん粉、ごま油、油                                       | 818             | 29.3         |