

平成28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	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳, 卵, あなご, ちりめんじゃこ, ちくわ, 干ひじき	葉ねぎ, えのきたけ, ごぼう, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油, サラダ油	802	30.7
2	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, ベーコン, 赤みそ	しょうが, にんにく, ピーマン, 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, たまねぎ, にんじん	精白米, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, フルーツ杏仁, ごま油, サラダ油	803	27.7
3	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳, 若どり, 卵, ほしむきえび, ちくわ, 昆布, 青のり粉, 油あげ	えのきたけ, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ぶどう	うどん, 小麦粉, でん粉, いらりごま, ごま油, 油	823	29.9
4	自由献立					
5	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, 若どり, ベーコン, えび, ミックスチーズ	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, ブルーベリージャム, ポターージュ, ホワイトルウ, サラダ油	820	30.8
6	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	牛乳, 若どり, さんま, ちくわ, 油あげ, おから, 豆腐, 赤みそ, 赤だしみそ	しょうが, こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, ごぼう, たまねぎ, しめじ, みつば	精白米, 麦, じゃがいも, 白玉麩, 三温糖, サラダ油	843	31.3
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳, 牛肉, たこ, スキムミルク, 粉チーズ, チーズ, わかめ	にんじん, たまねぎ, エリンギ, セロリー, トマトケチャップ, にんにく, キャベツ	ソフトめん, 上白糖, ハヤシルウビーフシチュー, サラダ油	845	29.7
8	ご飯 牛乳 いしもちじゃこ三杯酢 筑前煮	牛乳, 若どり, いしもちじゃこ, 平天, 高野豆腐	こんにゃく, さやいんげん, しょうが, 干しいたけ, ごぼう, れんこん, たけのこ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, サラダ油, 油	807	29.8
9	自由献立					
10	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳, 卵, えび, さより, かまぼこ, 高野豆腐, ゆば, 豆腐	ちらしずしの具, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, かんぴょう, みつば, たまねぎ	精白米, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 油	783	29.5
11	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう くだもの	牛乳, 豚肉, ロースハム, 茎わかめ, 押し豆腐, 大豆, 赤みそ	ピーマン, たまねぎ, 干しいたけ, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ, キャベツ, みかん	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 三温糖, 上白糖, ごま油	834	32.2
12	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳, 若どり, 花かつお, 平天, 昆布, 油あげ	生しいたけ, しめじ, 葉ねぎ, まいたけ, はくさい, にんじん, 切干しだいこん, こまつな, キャベツ	うどん, さつまいも, 上白糖, ごま油	805	28.0
13	自由献立					
14	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 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	たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, みかん	バターロールパン, 白いんげん豆, じゃがいも, オリーブオイル, サラダ油	805	31.2
15	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁 くだもの	牛乳, いわし, わかめ, 油あげ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, 葉ねぎ, なし	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 油	811	27.4
16	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	根深ねぎ, はくさい, 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, みかん	精白米, じゃがいも, 強力麩, 上白糖, 三温糖, 黒砂糖, いらりごま, サラダ油	835	27.3
17	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, えび, ヨーグルト	チンゲンサイ, にんじん, はくさい, たまねぎ, きくらげ, にんにく, しょうが, もやし, れんこん	中華めん, さつまいも, でん粉, ごま油, 油	842	28.9
18	自由献立					
19	ウインナーサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	牛乳, 若どり, 荒挽ウインナー, スキムミルク	キャベツ, トマトケチャップ, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, はくさい, マッシュルーム, ほうれんそう	米粉パン, 白花豆&白いんげん豆ペースト, じゃがいも, ホワイトルウ, ポターージュ, サラダ油	837	30.6
20	ご飯 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	牛乳, 若どり, 豚肉, もずく, 青大豆, 豆腐	トマトケチャップ, れんこん, にんじん, たまねぎ, 青にら	精白米, でん粉, さつまいも, じゃがいも, 上白糖, ごま油, 油	813	25.3