

平成29年2月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ くだもの	牛乳, 卵, かえりちりめん, かまぼこ, 昆布, 油あげ	はくさい, 根深ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, ネーブル	うどん, さつまいも, 三温糖, くるみ, 油	819	29.3
2	自由献立					
3	米粉パン いちごジャム 牛乳 いわしのピザソース焼き ビーンズスープ	牛乳, ベーコン, いわし, ミックスチーズ	たまねぎ, パセリ, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ	米粉パン, じゃがいも, ミックス豆, いちごミックスジャム, サラダ油	786	31.4
4	麦ご飯 牛乳 さわらのごま焼き 吉野煮	牛乳, 若どり, うずら卵, さわら, 青大豆, 厚あげ	しめじ, だいこん, ごぼう, にんじん	精白米, 麦, さといも, くるみ粉, 三温糖, いらりごま, サラダ油	826	35.7
5	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳, ウインナー, いか, まぐろ水煮, 手巻きのみり, わかめ, 油あげ, 豆腐, 赤だしみそ, 赤みそ	キャベツ, ちらしずしの具, しめじ, にんじん, たまねぎ, みつば	精白米, じゃがいも, でん粉, マヨネーズ, 油	816	33.2
6	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 肉, スキムミルク, ヨーグルト	しょうが, たまねぎ, 干しぶどう, トマトケチャップ, にんじん, とうもろこし, キャベツ, ほうれんそう	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, カレールウ, サラダ油	837	30.1
7	ご飯 牛乳 ちゃんこ 切り干し大根のはりはり漬け	牛乳, 若どり, 卵, いか, 焼き豆腐	しめじ, はくさい, 根深ねぎ, にんじん, しょうが, みつば, 切り干しだいこん	精白米小麦粉, でん粉, さといも, くるみ粉, 三温糖, 上白糖, いらりごま	782	29.7
8	自由献立				0	0.0
9	麦ご飯 牛乳 白身魚のごま酢あえ 豚肉と根菜のかず汁	牛乳, ホキ, 油あげ, 中みそ, 白みそ	にんじん, はくさい, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん, こんにゃく	精白米, 麦, でん粉, さといも, 三温糖, いらりごま, 油	791	31.7
10	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛乳, スキムミルク, サワークリーム, 牛肉	トマトピューレー, トマトケチャップ, セロリ, エリンギ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油	841	24.3
11	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの	豚肉, 赤みそ, 中みそ, 牛乳, 卵, 干あみ, いか	白菜キムチ, にんじん, たまねぎ, はくさい, きくらげ, チンゲンサイ, 根深ねぎ, 青にら, きんかん	中華めん, 米粉, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, サラダ油	820	29.6
12	自由献立				0	0.0
13	米粉パン 牛乳 さけの粒マスタード揚げ スパゲティソテー	牛乳, さけ, ベーコン, 粉チーズ	チンゲンサイ, トマトケチャップ, エリンギ, キャベツ, たまねぎ, にんじん	米粉パン, スパゲティ, でん粉, サラダ油, 油	835	35.7
14	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	牛乳, ぶり, 昆布, ゆば, 豆腐	菜の花, はくさい, ほうれんそう, みつば, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, サラダ油	790	32.1
15	玄米ご飯 小女子の佃煮 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	牛乳, 牛肉, 平天, 小女子佃煮, 干ひじき, 大豆, 厚あげ	れんこん, こんにゃく, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, もやし, キャベツ	精白米, 玄米, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油	840	32.3
16	五目うどん 牛乳 小倉蒸しまん くだもの	牛乳, 若どり, かまぼこ, 昆布, 油あげ	はくさい, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ, 干しいたけ, いかかん	うどん, 小豆, 米粉, ホットケーキ粉, 黒砂糖	812	27.3
17	自由献立				0	0.0
18	レーズンパン 牛乳 白菜とペンネのシチュー コールスローサラダ	牛乳, 若どり, スキムミルク	にんじん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし	レーズンパン, ペンネ, じゃがいも, 白花豆&白いんげん豆ペースト, 上白糖, ポターージュ, サラダ油, ホワイトルウ	802	26.7
19	ご飯 牛乳 八宝菜 春巻	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, 春巻	きくらげ, にんじん, はくさい, チンゲンサイ, たけのこ, もやし, たまねぎ, しょうが	精白米, でん粉, ごま油, 油	821	25.4
20	ご飯 牛乳 みそおでん おかかあえ くだもの	牛乳, 若どり, 平天, 花かつお, 角切昆布, 赤だしみそ, がんもどき	こんにゃく, だいこん, さやいんげん, にんじん, こまつな, 切り干しだいこん, キャベツ, ネーブル	精白米, さといも, 黒砂糖, サラダ油	791	29.6