

平成29年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事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	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 中みそ, 厚あげ	たまねぎ, にんにく, 青にら, 白菜キムチ, きくらげ, チンゲンサイ, にんじん, 根深ねぎ, もやし, キャベツ	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油	801	31.0
2	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁	牛乳, 卵, さわら, かえりちりめん, 花かつお, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	しょうが, こまつな, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 油	839	35.3
3	豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ ゆばのすまし汁	牛乳, 若どり, 昆布, 金山寺みそ, ゆば, 豆腐	グリーンピース, しょうが, 葉ねぎ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, みつば, えのきたけ, にんじん	精白米, じゃがいも, 上白糖, ローフードアーモンド, サラダ油	789	31.8
4	麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, 牛肉, かえりちりめん, 平天, 青のり粉, がんもどき	たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, こんにゃく, アラスカ, にんじん, 美生柑	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, サラダ油	811	32.4
5	きつねうどん 牛乳 おかかあえ きび団子	牛乳, 若どり, かまぼこ, 花かつお, 昆布, すしあげ	えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	うどん, きび団子, 三温糖	800	30.4
6	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ	牛乳, ベーコン, 赤魚	根深ねぎ, しょうが, とうもろこし, きくらげ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	精白米, でん粉, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	789	26.5
7	自由献立					
8	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, あまなつかん	精白米, じゃがいも, 上白糖, ピーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油	820	23.7
9	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の薬味あえ かきたま汁	牛乳, 卵, ホキ, のり佃煮, 昆布, 豆腐	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 青にら	精白米, 玄米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, 油	802	31.2
10	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 焼豚, 赤みそ, 中みそ, 大豆	葉ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ, 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, 冷凍みかん	中華めん, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, ごま油, サラダ油	810	30.5
11	自由献立					
12	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳, 若どり, まぐろ油漬, ヨーグルト	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	米粉パン, じゃがいも, マカロニ, マヨネーズ, サラダ油	802	29.1
13	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの	牛乳, 若どり, 豚肉, さくらえび, 荳わかめ, 青大豆, 厚あげ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, 美生柑	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油	789	27.6
14	さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	牛乳, 卵, 紅鮭フレーク, ちくわ, わかめ, 青のり粉, 赤みそ, 赤だしみそ, 豆腐	たくあん, さやいんげん, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, しめじ	精白米, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, いらりごま, 油	800	28.0
15	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, えび, 白いか, ベビーホタテ貝, スキムミルク	パセリ, マッシュルーム, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍りんご	ソフトめん, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖, 生クリーム, バター, サラダ油	843	28.7
16	自由献立					
17	レーズンパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆	トマトピューレー, にんにく, マッシュルーム, なす, たまねぎ, かぼちゃ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, とうもろこし	レーズンパン, 三温糖, サラダ油	828	29.6
18	ご飯 牛乳 酢豚 もやしの中華あえ くだもの	牛乳, 豚肉, うずら卵	しょうが, トマトケチャップ, ピーマン, きくらげ, キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 切干しいんご, もやし, チンゲンサイ, 美生柑	精白米, でん粉, 三温糖, 上白糖, いらりごま, ごま油, 油	846	30.0
19	ご飯 牛乳 あじの香味焼き 大豆のいそ煮 ミニトマト	牛乳, 若どり, あじ, 平天, 干ひじき, 大豆	根深ねぎ, しょうが, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, ミニトマト	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	795	35.5
20	肉うどん 牛乳 ごま酢あえ くだもの	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 昆布, 油あげ	葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ごぼう, キャベツ, もやし, 冷凍みかん	うどん, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油	799	30.4