

平成22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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	麦ご飯 納豆 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮	ヒキワリ納豆,牛乳,ままかり,厚 あげ,平天	ごぼう,さやいんげん,干ししいた け,こんにゃく,れんこん,にんじ ん,たけのこ	麦,精白米,三温糖,油,でん粉,サ ラダ油,じゃがいも	789	28.4
2	ご飯 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 くだもの	牛乳,中みそ,さわら,油あげ,絞り 豆腐	たまねぎ,葉ねぎ,根深ねぎ,生し いたけ,だいこん,にんじん,ごぼ う,みかん	精白米,マヨネーズ,ごま油,さと いも	834	31.1
3	自由献立					
4	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ	牛乳,牛肉,荒挽ウインナー	キャベツ,にんにく,ブロッコリー ほんしめじ,たまねぎ,セロリー, にんじん,かぶ,ほうれんそう,は くさい	米粉パン,いちご&マーガリン,サ ラダ油,じゃがいも,とうもろこし さとう	779	29.1
5	ご飯 牛乳 松風焼き みそ汁 くだもの	牛乳,卵,まぐろ油漬,絞り豆腐,干 ひじき,中みそ,わかめ,油あげ,赤 みそ	干ししいたけ,たまねぎ,にんじん 葉ねぎ,えのきだけ,はくさい,み かん	精白米,ごま油,いりごま,三温糖, じゃがいも	825	29.3
6	ご飯 のり佃煮 牛乳 ぶきよせ煮 甘酢あえ	のり佃煮,牛乳,青大豆,焼き豆腐, かまぼこ,若どり,茎わかめ,さく らえび	ほんしめじ,こんにゃく,にんじん レモン果汁,キャベツ	精白米,三温糖,栗,さといも,生麩 くず切り,いりごま,さとう	794	27.9
7	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳,ロース ハム	にんにく,ほんしめじ,たまねぎ, マッシュルーム,えのきだけ,生し いたけ,チンゲンサイ,にんじん, キャベツ	サラダ油,生クリーム,ポタージュ ホワイトルウ,とうもろこし,ソフ トめん,さとう,さつまいも	805	29.2
8	自由献立					
9	黒糖パン 牛乳 セレクトカツ そえ野菜 コンスープ セレクトデザート	牛乳,豚肉,卵,ホキ,ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,こ まつな	黒糖パン,パン粉,油,小麦粉,コー ンスターチ,サラダ油,とうもろこ し,とうもろこし,じゃがいも,伊 予柑ゼリー,冷凍プリン	871	32.1
10	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ	牛乳,牛肉,サワークリーム,スキ ムミルク	たまねぎ,トマトケチャップ,トマ ト,にんにく,パセリ,マッシュ ルーム,にんじん,セロリー,キャ ベツ	精白米,ビーフシチュー,ハヤシル ウ,サラダ油,さとう,とうもろこ し,じゃがいも	811	24.1
11	連鳥ごぼうご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 豚汁 くだもの	牛乳,さんま,豚肉,赤みそ,油あげ 中みそ	連鳥ごぼうご飯,しょうが,にんじ ん,葉ねぎ,ごぼう,ほんしめじ,だ いこん,りんご	精白米,三温糖,さつまいも	856	30.4
12	いなかうどん 牛乳 ごまあえ ミニたい焼き	ちくわ,若どり,厚あげ,牛乳,ちり めんじゃこ	根深ねぎ,生しいたけ,にんじん, だいこん,こんにゃく,ごぼう,こ まつな,はくさい	でん粉,ごま油,さといも,うどん, いりごま,さとう,たい焼き	790	30.8
13	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	赤みそ,牛肉,牛乳,豆腐,カットわ かめ	にんじん,チンゲンサイ,つけしよ うが,もやし,はくさい,青にら, しょうが,たまねぎ,みかん	ごま油,精白米,三温糖,じゃがい も,いりごま	816	26.8
14	自由献立					
15	玄米ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ いりどうふ くだもの	牛乳,あじ,若どり,卵,押し豆腐	しょうが,ほうれんそう,干ししい たけ,にんじん,たまねぎ,みかん	精白米,玄米,でん粉,油,じゃがい も,三温糖,ごま油	871	34.6
16	みそラーメン 牛乳 大芋いも	中みそ,赤みそ,豚肉,わかめ,いか 牛乳	葉ねぎ,にんにく,きくらげ,しな ちく,もやし,はくさい,たまねぎ, にんじん,しょうが	いりごま,ごま油,中華めん,油,い りごま,黒砂糖,さつまいも	824	30.3
17	自由献立					
18	ウインナーサンド 牛乳 さつまいもシチュー くだもの	荒挽ウインナー,牛乳,スキムミル ク,若どり	キャベツ,トマトケチャップ,ほう れんそう,エリンギ,はくさい,に んじん,たまねぎ,なし	米粉パン,ホワイトルウ,ポター ジュ,サラダ油,さつまいも	867	31.6
19	とり飯 牛乳 黄にらとげたのつみれ汁 くだもの	若どり,きざみのり,牛乳,黄にら とげたのだんご	しょうが,たまねぎ,葉ねぎ,生し いたけ,はくさい,だいこん,にん じん,りんご	黒砂糖,油,でん粉,麦,精白米, じゃがいも	821	28.1
20	ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し 呉汁 くだもの	牛乳,さけ,厚あげ,中みそ,ちくわ 大豆	レモン果汁,えのきだけ,ほんしめ じ,みつば,根深ねぎ,だいこん,ご ぼう,にんじん,みかん	精白米,さといも	799	30.9