

平成23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	
		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	いわしのかば焼きご飯 牛乳 豚汁	いわし,牛乳,油あげ,中みそ,赤みそ,豚肉	しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,葉ねぎ,こんにゃく	でん粉,油,黒砂糖,精白米,さつまいも	843	30.3
2	かやくうどん 牛乳 吉備路豆 くだもの	若どり,わかめ,かまぼこ,厚あげ,牛乳,いり大豆,スキムミルク,青のり粉	にんじん,ごぼう,えのきだけ,根深ねぎ,たまねぎ,いよかん	うどん,三温糖	781	33.4
3	自由献立					
4	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳,卵,若どり,豚肉,ベーコン,わかめ	パセリ,トマトケチャップ,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,にんじん	米粉パン,ブルーベリージャム,じゃがいも,上白糖,サラダ油,とうもろこし,マカロニ	776	30.8
5	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳,げたミンチ,若どり,焼き豆腐,卵,いか	根深ねぎ,ほんしめじ,はくさい,にんにく,しょうが,にんじん,花切だいこん,せり,ぼんかん	玄米,精白米,三温糖,くず切り,さといも,でん粉,小麦粉,上白糖,いりごま	790	30.9
6	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,スキムミルク,サワークリーム,牛肉	トマトケチャップ,トマトピューレー,セロリー,エリンギ,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ	精白米,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,上白糖,とうもろこし,じゃがいも	811	24.0
7	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻 くだもの	豚肉,赤みそ,中みそ,牛乳,春巻	にんじん,たまねぎ,白菜キムチ,はくさい,しなちく,きくらげ,青にら,にんにく,りんご	中華めん,ごま油,油	880	29.5
8	手巻きずし 牛乳 けんちん汁	まぐろ油漬,手巻きのみ,いか,牛乳,絞豆腐,油あげ	キャベツ,ちらしずし,葉ねぎ,ほんしめじ,ごぼう,だいこん,にんじん	精白米,油,マヨネーズ,でん粉,ごま油,さといも	800	28.5
9	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆挽肉,えび押し豆腐,茎わかめ,ロースハム	しょうが,にんじん,にんにく,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,葉ねぎ,キャベツ	精白米,でん粉,三温糖,ごま油,上白糖,緑豆春雨	809	34.2
10	麦ご飯 牛乳 さわらのごま焼き 吉野煮	牛乳,さわら,厚あげ,若どり,青大豆,うすら卵	ごぼう,にんじん,だいこん,ほんしめじ	麦,精白米,いりごま,サラダ油,くず粉,三温糖,さといも	849	38.1
11	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ ヨーグルト	牛肉,スキムミルク,牛乳,ミニウインナー,ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,アップルソース,干しぶどう,トマトケチャップ,ほうれんそう,キャベツ	じゃがいも,サラダ油,カレールウ,ソフトめん,上白糖,とうもろこし	865	32.7
12	菜めし 牛乳 まぐろの揚げ煮 呉汁	花かつお,ちりめんじゃこ,牛乳,まぐろ,油あげ,大豆,ちくわ,中みそ	みずな,こまつな,しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん	いりごま,上白糖,精白米,サラダ油,三温糖,でん粉,油,さといも	840	37.1
13	自由献立					
14	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き おかかあえ 黄にらのすまし汁	牛乳,ぶり,花かつお,豆腐	切干しだいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,たまねぎ,えのきだけ,黄にら	精白米,三温糖,じゃがいも	783	32.1
15	麦ご飯 牛乳 若どりのごま酢あえ かす汁	牛乳,若どり,さけ,中みそ,白みそ,油あげ	こんにゃく,はくさい,葉ねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん	麦,精白米,でん粉,油,三温糖,いりごま,さといも	819	29.2
16	卵うどん 牛乳 豆豆蒸しまん くだもの	油あげ,わかめ,卵,かまぼこ,牛乳,大豆,豆乳,黒豆	たまねぎ,干しいたけ,はくさい,にんじん,根深ねぎ,ぼんかん	うどん,ホットケーキ粉,米粉	825	30.2
17	自由献立					
18	バターロールパン 牛乳 白菜とニョッキのシチュー チーズサラダ	若どり,牛乳,スキムミルク,チーズ	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,はくさい,ブロッコリー,キャベツ	バターロールパン,じゃがいも,サラダ油,ホワイトルウ,ポタージュニョッキ,上白糖	841	28.9
19	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,厚あげ,牛肉,たこ,カットわかめ,白みそ	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,わけぎ,ネーブル	精白米,じゃがいも,黒砂糖,三温糖,サラダ油,上白糖	800	28.0