

平成23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 | |
|----|---|---|---|---|-----------------|--------------|
| | | 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 | ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの | 牛乳, 中みそ, 焼き豆腐, 豚肉, たこ 入りボール, 油あげ | はくさい, にんにく, 青なら, しめ じ, 白菜キムチ, にんじん, えのき だけ, チンゲンサイ, もやし, ち しゃとう, 切干しだいこん, キャベ ツ みかん | 精白米, ごま油, 三温糖, いらごま | 813 | 32.2 |
| 2 | ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁 | 高野豆腐, えび, 牛乳, さより, 卵, ゆば, 豆腐, かまぼこ | さやいんげん, 干しいたけ, かん びょう, ちらしずし, 葉ねぎ, えの きだけ, たまねぎ, にんじん | 三温糖, 精白米, 油, でん粉, 小麦粉 じゃがいも | 784 | 29.8 |
| 3 | きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも | 昆布, ちくわ, 卵, 若どり, 油あげ, 牛乳, 花かつお | たまねぎ, しめじ, まいたけ, 生し いたけ, にんじん, 根深ねぎ, はく さい, ほうれんそう | うどん, 上白糖, さつまいも | 816 | 30.4 |
| 4 | ハヤシライス 牛乳 根菜サラダ | 牛肉, スキムミルク, 牛乳 | にんじん, トマトピューレー, たま ねぎ, トマトケチャップ, にんにく とうもろこし, キャベツ, ごぼう, れんこん | じゃがいも, 精白米, ハヤシルウ, サラダ油, ビーフシチュー, いらご ま, 三温糖 | 860 | 24.5 |
| 5 | 自由献立 | | | | | |
| 6 | 麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり だまご餅入りみそ汁 | 牛乳, さんま, 牛乳, 若どり, おから ちくわ, 油あげ, 赤みそ, 中みそ | しょうが, ごぼう, 葉ねぎ, にんじ ん, こんにゃく, ごまつな, えのき だけ, だいこん, はくさい | 精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, だま ご餅 | 872 | 30.0 |
| 7 | しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢いため | 豚肉, いか, 牛乳, 肉団子 | にんじん, たまねぎ, キャベツ, に んにく, しなちく, しょうが, もや し, 根深ねぎ, チンゲンサイ, きく らげ, たけのこ, ビーマン | 中華めん, ごま油, 油, でん粉, 三温 糖 | 803 | 34.1 |
| 8 | 自由献立 | | | | | |
| 9 | 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, 牛乳, ミックスチーズ, えび, 若どり, ベーコン | 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, ブルーベリージャム, ボター ージュ, ホワイトルウ, サラダ油, じゃがいも, マカロニ | 826 | 33.0 |
| 10 | あなご丼 牛乳 ひじきのピーナッツあえ くだもの | ちくわ, あなご, 卵, 牛乳, ちりめん じゃこ, 干ひじき | にんじん, 葉ねぎ, えのきだけ, ご ぼう, キャベツ, もやし, ほうれん そう, みかん | 上白糖, サラダ油, 麦, 精白米, 刻み ピーナッツ, ごま油 | 813 | 31.6 |
| 11 | ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ フルーツ杏仁 | 牛乳, 赤みそ, 豚肉, ベーコン | キャベツ, しょうが, にんにく, た けのこ, 根深ねぎ, にんじん, たま ねぎ, とうもろこし, きくらげ, 青 なら | 精白米, 三温糖, ごま油, じゃがい も, 緑豆春雨, フルーツ杏仁 | 802 | 27.4 |
| 12 | カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ くだもの | スキムミルク, 大豆, 豚肉, 牛乳, 生 わかめ, たこ | トマトケチャップ, しょうが, にん んにく, たまねぎ, にんじん, アッ プルソース, キャベツ, なし | カレー粉, カレールウ, ソフトめん, サ ラダ油, じゃがいも, いらごま, 上 白糖 | 823 | 31.7 |
| 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 チーズスープ ミニトマト | 牛乳, ベーコン, ホキ, 粉チーズ, 卵 若どり | にんじん, パセリ, たまねぎ, とう もろこし, ミニトマト | バターロールパン, サラダ油, オ リーブオイル, じゃがいも, パン粉 | 814 | 36.4 |
| 15 | 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 | こんにゃく, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 花切 だいこん, みつば, りんご | 精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, 強力粉, じゃがいも, 上白糖, いら ごま | 819 | 27.0 |
| 16 | きのこご飯 牛乳 さわらの香味焼き 赤だし | 青大豆, 油あげ, ちくわ, 若どり, 牛 乳, さわら, 赤みそ, はんぺん | にんじん, 干しいたけ, しめじ, えのきだけ, しょうが, 葉ねぎ, た まねぎ, 青なら | 上白糖, サラダ油, 精白米, いらご ま, じゃがいも | 833 | 34.9 |
| 17 | ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト | 豚肉, いか, えび, うずら卵, 牛乳, ヨーグルト | キャベツ, もやし, たまねぎ, きく らげ, しょうが, にんにく, にんじ ん, チンゲンサイ, れんこん | でん粉, ごま油, 中華めん, 油, さつ まいも | 850 | 33.8 |
| 18 | ご飯 牛乳 筑前煮 煮干しのり味 くだもの | 牛乳, 若どり, 平天, 青のり粉, かえ りちりめん | 干しいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, たけのこ, れんこん, さやいんげん, しょうが, みかん | 精白米, いらごま, じゃがいも, 三 温糖, ごま油, 上白糖 | 800 | 29.7 |
| 19 | 自由献立 | | | | | |
| 20 | ご飯 牛乳 親子煮 ままかりの三杯酢 | 牛乳, 若どり, 卵, 高野豆腐, ままか り | にんじん, たまねぎ, ほうれんそう 干しいたけ | 精白米, サラダ油, じゃがいも, 三 温糖, 油, でん粉 | 828 | 31.0 |