

平成24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	自由献立					
2	ツナサンド 牛乳 クリームシチュー	牛乳,まぐる油漬,スキムミルク, 若どり	キャベツ,たまねぎ,ほうれんそう はくさい,にんじん,マッシュルーム	米粉パン,マヨネーズ,ポタージュ ホワイトルウ,サラダ油,じゃがい も	788	28.8
3	ご飯 牛乳 魚のかば焼き 豚汁 くだもの	牛乳,いわし,赤みそ,中みそ,油あ げ,豚肉	しょうが,だいこん,葉ねぎ,ごぼう, はくさい,にんじん,みかん	精白米,でん粉,黒砂糖,油,さつま いも	864	28.9
4	ご飯 のり佃煮 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳,のり佃煮,若どり,焼き豆腐, かまぼこ,青大豆,さくらえび	しめじ,こんにゃく,にんじん,キャ ベツ	精白米,くず切り,三温糖,栗,さと いも,生麸,いりごま,上白糖	812	29.1
5	みそラーメン 牛乳 いもかりんとう	牛乳,赤みそ,中みそ,豚肉,いか	もやし,きくらげ,しょうが,にんじ ん,たまねぎ,はくさい,しなちく,葉 ねぎ	中華めん,いりごま,ごま油,さつ まいも,油,刻みピーナッツ,上白 糖	819	27.1
6	自由献立					
7	米粉パン ジャム外 牛乳 主菜外 野菜と豆乳のスープ	牛乳,さけ,豚肉,豆乳,ベーコン, スキムミルク	香草ミックス,とうもろこし,セロ リー,キャベツ,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ	米粉パン,いちご&マーガリン,ア プリコットジャム,サラダ油,マヨ ネーズ,パン粉,ポタージュ,コー ンスターチ,じゃがいも	807	33.6
8	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳,赤みそ,牛肉,生わかめ,豆腐	チンゲンサイ,にんじん,もやし,つ けしょうが,えのきたけ,たまねぎ, はくさい,葉ねぎ,みかん	精白米,麦,ごま油,三温糖,いりご ま,じゃがいも	812	27.1
9	ご飯 納豆 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮	牛乳,ヒキワリ納豆,ままかり,厚 あげ,平天,若どり	たけのこ,さやいんげん,れんこん ごぼう,にんじん,干しいたけ,こ んにゃく	精白米,三温糖,でん粉,油,サラダ 油,さといも	815	30.3
10	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉,ロース ハム	たまねぎ,こまつな,とうもろこし えのきたけ,しめじ,にんじん,マッ シュルーム,キャベツ	ソフトめん,生クリーム,サラダ 油,ホワイトルウ,ポタージュ,上 白糖,さつまいも	806	25.3
11	ご飯 牛乳 魚のしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの	牛乳,あじ,中みそ,油あげ,ちくわ 大豆	しょうが,葉ねぎ,ごぼう,だいこん, 根深ねぎ,にんじん,みかん	精白米,サラダ油,三温糖,いりご ま,さといも	785	33.6
12	自由献立					
13	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,パセリ,トマト ピューレー,セロリー,マッシュルー ム,たまねぎ,にんじん,とうもろこ し,キャベツ	精白米,ハヤシルウ,ビーフシ チュー,サラダ油,上白糖,じゃが いも	815	24.3
14	麦ご飯 牛乳 魚のきのこ蒸し みそ汁 くだもの	牛乳,さけ,中みそ,赤みそ,油あげ 豆腐	えのきたけ,レモン果汁,しめじ,み つば,たまねぎ,にんじん,こまつな, みかん	精白米,麦,じゃがいも	791	30.1
15	いなかうどん 牛乳 ごまあえ ミニたい焼き	牛乳,ちくわ,厚あげ,若どり,ちり めんじゃこ	干しいたけ,こんにゃく,だいこ ん,ごぼう,にんじん,葉ねぎ,はくさ い,こまつな	うどん,でん粉,ごま油,さといも, いりごま,上白糖,たい焼き	792	30.9
16	自由献立					
17	とり飯 牛乳 すまし汁 くだもの	牛乳,きざみのり,若どり,昆布,豆 腐	たまねぎ,しょうが,みつば,えのき たけ,にんじん,なし	精白米,黒砂糖,油,でん粉,じゃが いも	819	26.0
18	玄米ご飯 牛乳 魚のしょうが煮 じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳,さんま,豚肉,平天	しょうが,こんにゃく,たけのこ,ご ぼう,にんじん,さやいんげん,みか ん	精白米,玄米,三温糖,ごま油,いり ごま,じゃがいも	867	30.2
19	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳,豚肉,いか,うずら卵,えび, ヨーグルト	チンゲンサイ,きくらげ,もやし, キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょ うが,れんこん	中華めん,ごま油,でん粉,油,さつ まいも	852	30.0
20	自由献立					
21	スイートポテトパン 牛乳 ポトフー 白菜サラダ	牛乳,牛肉,荒挽ウインナー	たまねぎ,セロリー,パセリ,かぶ, キャベツ,にんじん,しめじ,ほうれ んそう,とうもろこし,はくさい	スイートポテトパン,サラダ油, じゃがいも,上白糖	796	27.9