

平成26年4月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳,赤魚,ベーコン	しょうが,葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,きくらげ,こまつな,デコボン	精白米,でん粉,三温糖,油,じゃがいも,ごま油,緑豆春雨	781	26.7
2	自由献立					
3	自由献立					
4	米粉パン クリ-ムチ-ズ 牛乳 ポークビーンズ パインサラダ	牛乳,ソフトチーズ,スキムミルク 大豆,豚肉,荒挽ウインナー	マッシュルーム,たまねぎ,さやいんげん,トマトケチャップ,にんじん,パインチビット,キャベツ	米粉パン,じゃがいも,サラダ油,三温糖,上白糖	824	33.3
5	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳,スキムミルク,牛肉	にんじん,トマトケチャップ,アッブルソース,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,きゅうり,いちご	精白米,カレールウ,じゃがいも,サラダ油,上白糖,マカロニ	842	25.0
6	麦ご飯 牛乳 親子煮 ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳,高野豆腐,卵,若どり,干ひじき,ちりめんじゃこ	干しいたけ,さやいんげん,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,ミニトマト	精白米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,上白糖,ごま油,ローストアーモンド	814	31.0
7	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	牛乳,厚あげ,ちくわ,豚肉,とろろ昆布,チーズ	葉ねぎ,きくらげ,しめじ,はくさい,たまねぎ,にんじん,山菜	うどん,米粉,甘納豆,ホットケーキ粉	815	30.8
8	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	牛乳,納豆,白みそ,さわら,豆腐,ゆば,わかめ	さんしょう,さやえんどう,にんじん,たまねぎ,たけのこ	精白米,上白糖,サラダ油,じゃがいも	802	35.5
9	自由献立					
10	いわしのかば焼きご飯 牛乳 ごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳,いわし,中みそ,赤みそ,油あげ,豆腐	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,青にら,しめじ,切干しだいこん,たまねぎ,にんじん	精白米,黒砂糖,でん粉,油,いりごま,上白糖,じゃがいも	845	29.1
11	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳,子持ししゃも,厚あげ,かまぼこ,牛肉	菜の花ふりかけ,さやえんどう,干しいたけ,こんにゃく,たけのこ,たまねぎ,にんじん	麦,精白米,サラダ油,じゃがいも,三温糖	805	31.7
12	ミートソースめん 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳,大豆たんぱく,豚肉,粉チーズ,ヨーグルト	トマトケチャップ,トマトピューレー,ピーマン,エリンギ,セロリー,たまねぎ,にんじん,グリーンアスパラガス,キャベツ	ソフトめん,ビーフシチュー,サラダ油,じゃがいも,上白糖	858	29.3
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳,いか,豆乳,スキムミルク,ベーコン	チンゲンサイ,とうもろこし,セロリー,レタス,たまねぎ,にんじん	レーズンパン,油,マーマレード,でん粉,サラダ油,コーンスターチ,じゃがいも,ポタージュ	832	32.9
15	ご飯 牛乳 さけの香味焼き いりどうふ	牛乳,さけ,卵,押し豆腐,若どり	葉ねぎ,しょうが,にんじん,こまつな,たまねぎ,干しいたけ	精白米,サラダ油,いりごま,三温糖,ごま油,じゃがいも	811	37.1
16	みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き ミニトマト	牛乳,赤みそ,中みそ,豚肉,いか,チーズ,ミックスチーズ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,しなちく,きくらげ,葉ねぎ,しょうが,とうもろこし,パセリ,ミニトマト	中華めん,いりごま,ごま油,バター,じゃがいも	804	30.2