

平成27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	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳, 干あみ, 干しひじき, ちりめ んじゃこ, 焼き豆腐, 牛肉	しょうが, たまねぎ, 根深ねぎ, こ んにやく, はくさい, にんじん, ご ぼう, ぼんかん	麦, 精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ 油, じゃがいも, 強力麩	795	29.8
2	いわしのかば焼きご飯 牛乳 酢のもの 呉汁	牛乳, いわし, ちくわ, 大豆, 油あげ 中みそ	しょうが, もやし, キャベツ, だい こん, にんじん, 葉ねぎ, ごぼう	精白米, でん粉, 黒砂糖, 油, 上白糖 いりごま, さといも	855	30.5
3	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳, スキムミルク, 豚肉, ミニウ インナー	トマトケチャップ, 干しぶどう, しょうが, たまねぎ, にんじん, アップルソース, とうもろこし, ほ うれんそう, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, カレール ウ, じゃがいも, 上白糖	815	26.5
4	ご飯 牛乳 さわらのごまみそ焼き 吉野煮 くだもの	牛乳, 中みそ, さわら, 青大豆, 厚あ げ, うずら卵, 若どり	だいこん, しめじ, にんじん, ごぼ う, いちご	精白米, ねりごま, サラダ油, いり ごま, 三温糖, くず粉, さといも	850	36.1
5	自由献立					
6	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳, いか, ヒキワリ納豆, まぐろ 油漬, 手巻きのり, わかめ, 豆腐, 赤 みそ	キャベツ, ちらしずしの具, みつば しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, マヨネーズ, でん粉, 油, 白 玉麩, じゃがいも	806	30.7
7	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, サワークリーム, スキムミル ク, 牛肉	トマトケチャップ, セロリー, エリ ンギ, たまねぎ, にんじん, トマト ピューレー, キャベツ, とうもろこ し	精白米, サラダ油, ビーフシチュー ハヤシルウ, 上白糖, じゃがいも	810	24.1
8	自由献立					
9	米粉パン チョコクリーム 牛乳 カップオムレツ ペーコンスープ	牛乳, 卵, 大豆たんぱく, 豚肉, 若ど り, ベーコン	トマトケチャップ, たまねぎ, パセ リ, とうもろこし, にんじん, チン ゲンサイ, キャベツ	米粉パン, チョコクリーム, じゃが いも, 上白糖, サラダ油, マカロニ ゲンサイ, キャベツ	784	28.6
10	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳, 若どり, いか, 焼き豆腐, 卵, 若どり, げたミンチ	にんじん, はくさい, しょうが, 根 深ねぎ, しめじ, せり, 花切だいこ ん, ぼんかん	精白米, 玄米, さといも, くず切り, 小麦粉, 三温糖, でん粉, 上白糖, い りごま	796	30.6
11	菜めし 牛乳 ホキの香りあえ けんちん汁	牛乳, 花かつお, ちりめんじゃこ, ホキ, 油あげ, 絞豆腐	みずな, こまつな, レモン果汁, 葉 ねぎ, しめじ, ごぼう, だいこん, に んじん	精白米, サラダ油, 上白糖, いりご ま, 三温糖, でん粉, 油, さといも, ごま油	802	31.7
12	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 中みそ, 干あみ 卵, いか	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん はくさい, 白菜キムチ, きくらげ, 根深ねぎ, 青にら, きんかん	中華めん, ごま油, 小麦粉, 米粉, サ ラダ油, じゃがいも	820	29.6
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 白菜とニョッキのシチュー コールスローサラダ	牛乳, スキムミルク, 若どり	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほ うれんそう, キャベツ, とうもろこ し	レーズンパン, ポタージュ, ホワイ トルウ, サラダ油, じゃがいも, ニョッキ, 上白糖	810	26.4
15	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 押し豆腐, えび 大豆たんぱく, ロースハム, 茎わか め	しょうが, 葉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, キャベツ	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, 上 白糖, 緑豆春雨	802	31.9
16	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, 昆布, 豆腐	こまつな, キャベツ, 切干しだいこ ん, にんじん, 黄にら, えのきたけ, たまねぎ	精白米, 三温糖, じゃがいも	785	32.2
17	五目うどん 牛乳 豆蒸しまん くだもの	牛乳, 厚あげ, 昆布, かまぼこ, 豚 肉, 大豆, 豆乳, 黒豆	干しいたけ, こんにやく, にんじ ん, 根深ねぎ, たまねぎ, いよかん	うどん, 米粉, ホットケーキ粉	795	29.9
18	麦ご飯 牛乳 若どりのごま酢あえ かす汁	牛乳, 若どり, 白みそ, 中みそ, 油あ げ, さけ	はくさい, こんにやく, ごぼう, だ いこん, にんじん, 葉ねぎ	精白米, 麦, いりごま, 油, でん粉, 三温糖, さといも	819	29.2
19	自由献立					