

平成28年1月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | 自由献立   |  |  |  |                 |              |
| 2   | 米粉パン<br>いちじくジャム<br>牛乳<br>さといもとれんこんのグラタン<br>野菜スープ | 牛乳, 若どり, ベーコン, ミックスチーズ                 | パセリ, マッシュルーム, たまねぎ<br>れんこん, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ       | 米粉パン, 白花豆&白いんげん豆<br>ペースト, さといも, いちじくジャム, ボタージュ, ホワイトルウ, サラダ油       | 788             | 28.3         |
| 3   | 麦ご飯<br>牛乳<br>あじのしょうがじょうゆ焼き<br>切り干し大根の煮つけ<br>みそ汁  | 牛乳, あじ, ほしむきえび, わかめ, 豆腐, 油あげ, 赤みそ, 中みそ | しょうが, 葉ねぎ, 切干しだいこん<br>にんじん, 青にら, だいこん, たまねぎ                  | 精白米, 麦, さつまいも, 三温糖, 黒砂糖, いらごま, サラダ油                                | 781             | 32.5         |
| 4   | かうどん<br>牛乳<br>ひじきの五目あえ<br>くだもの                   | 牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 昆布, 干ひじき, 餅しのだ       | にんじん, たまねぎ, 根深ねぎ, もやし, はくさい, こまつな, みかん                       | うどん, 三温糖, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油                                      | 801             | 28.4         |
| 5   | ご飯<br>牛乳<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>中華コーンスープ<br>くだもの        | 牛乳, ベーコン, 卵, 赤魚, 大豆                    | 葉ねぎ, しょうが, にんじん, とうもろこし, とうもろこし, きくらげ<br>チンゲンサイ, たまねぎ, いよかん  | 精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 油                                       | 815             | 29.4         |
| 6   | 自由献立   |  |  |  |                 |              |
| 7   | ご飯<br>韓国のみ<br>牛乳<br>さわらのヤンニョムジャン焼き<br>みそチゲ       | 牛乳, 豚肉, さわら, 韓国味付けのみ, 中みそ, 赤みそ, 押し豆腐   | しょうが, 葉ねぎ, 白菜キムチ, もやし, しめじ, たまねぎ, 青にら, にんじん                  | 精白米, トック, じゃがいも, いらごま, ごま油, サラダ油                                   | 823             | 33.4         |
| 8   | 麦ご飯<br>牛乳<br>ままかりの三杯酢<br>いりどり<br>くだもの            | 牛乳, 若どり, ままかり, 平天                      | たけのこ, こんにゃく, しょうが, 干しいたけ, れんこん, ごぼう, にんじん, ネーブル              | 精白米, 麦, でん粉, さといも, 三温糖, いらごま, サラダ油, 油                              | 794             | 27.9         |
| 9   | ハッシュドビーフめん<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ                   | 牛乳, 牛肉, チーズ                            | エリンギ, トマトケチャップ, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー                | ソフトめん, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油                                   | 801             | 26.6         |
| 10  | 自由献立   |  |  |  |                 |              |
| 11  | カツサンド<br>牛乳<br>マカロニスープ                           | 牛乳, 豚肉, ベーコン, 卵                        | キャベツ, チンゲンサイ, はくさい<br>たまねぎ, にんじん, とうもろこし                     | 丸パン, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, サラダ油, 油                                | 788             | 27.9         |
| 12  | コスタリカライス<br>牛乳<br>セサミサラダ<br>ヨーグルト                | 牛乳, 若どり, チーズパウダー, ブルーンヨーグルト, 茎わかめ      | トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, トマト, にんじん, キャベツ | 精白米, コーンスターチ, ひよこ豆, じゃがいも, とら豆, 上白糖, いらごま, くるみ, ごま油, オリーブオイル, サラダ油 | 859             | 26.9         |
| 13  | げためし<br>牛乳<br>白あえ<br>くだもの                        | 牛乳, げたミンチ, ちくわ, 干ひじき, 油あげ, 白みそ, 豆腐     | にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, 葉ねぎ, しょうが, こんにゃく, ほうれんそう, ほんかん       | 精白米, でん粉, さといも, 三温糖, 上白糖, いらごま, ごま油                                | 781             | 30.9         |
| 14  | 海鮮あんかけそば<br>牛乳<br>揚げぎょうざ<br>くだもの                 | 牛乳, 豚肉, うずら卵, ベビーホタテ貝, えび, いか, ぎょうざ    | たまねぎ, チンゲンサイ, きくらげ<br>たけのこ, もやし, はくさい, にんじん, しょうが, ネーブル      | 中華めん, でん粉, ごま油, 油  | 783             | 32.3         |
| 15  | 自由献立   |  |  |  |                 |              |
| 16  | スイートポテトパン<br>牛乳<br>花野菜のクリーム煮<br>大根サラダ            | 牛乳, 牛肉, まぐろ水煮, スキムミルク, 粉チーズ            | にんじん, ブロッコリー, たまねぎ<br>カリフラワー, とうもろこし, キャベツ, だいこん             | スイートポテトパン, 白花豆&白いんげん豆ペースト, じゃがいも, マヨネーズ, ホワイトルウ, ボタージュ, サラダ油       | 852             | 31.0         |