

平成28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	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳, 豚肉, 人参, えび, 茎わかめ, 大豆たんぱく, 赤みそ, 押し豆腐	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, チンゲンサイ, キャベツ	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 上白糖, 三温糖, ごま油	798	33.7
2	いわしのかば焼きご飯 牛乳 おひたし 呉汁	牛乳, いわし, ちくわ, 細切昆布, 大豆, 中みそ, 厚あげ	しょうが, こまつな, はくさい, 葉ねぎ, だいこん, ごぼう, にんじん	精白米, でん粉, さといも, 黒砂糖, 油	827	29.6
3	五目うどん 牛乳 豆豆蒸しまん くだもの	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 昆布, 油あげ, 黒豆, 大豆, 豆乳	根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, こんにやく, 干しいたけ ぼんかん	うどん, 米粉, ホットケーキ粉	808	29.9
4	麦ご飯 牛乳 さわらのごま焼き 吉野煮 くだもの	牛乳, さわ, 若どり, うずら卵, 厚あげ, 青大豆	しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, いちご	精白米, 麦, さといも, ぐず粉, 三温糖, いらりごま, サラダ油	833	35.9
5	自由献立					
6	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, 卵, げたミンチ, いか, 焼き豆腐	にんじん, はくさい, しめじ, 根深ねぎ, しょうが, 花切だいこん, みつば, ぼんかん	精白米, 玄米, ぐず切り, さといも, 小麦粉, でん粉, 三温糖, 上白糖, いらりごま	796	30.6
7	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトフレンチサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, サワークリーム	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, とうもろこし, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油	820	24.1
8	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの	牛乳, 豚肉, 卵, いか, 干あみ, 赤みそ, 中みそ	チンゲンサイ, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ, きくらげ, 青にら, きんかん	中華めん, じゃがいも, 米粉, 小麦粉, ごま油, サラダ油	820	29.6
9	米粉パン 牛乳 さけの粒マスタード揚げ スパゲティソテー	牛乳, ベーコン, さけ, 粉チーズ	エリンギ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, トマトケチャップ	米粉パン, でん粉, スパゲティ, マヨネーズ, サラダ油, 油	836	35.7
10	菜めし 牛乳 白身魚の香りあえ けんちん汁	牛乳, ホキ, ちりめんじゃこ, 花かつお, 絞豆腐, 油あげ	みずな, こまつな, レモン果汁, だいこん, 葉ねぎ, ごぼう, しめじ, にんじん	精白米, でん粉, さといも, 三温糖, 上白糖, いらりごま, ごま油, サラダ油, 油	802	31.7
11	ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの くだもの	牛乳, 牛肉, 平天, 干ひじき, 厚あげ, 大豆	れんこん, 干しいたけ, にんじん, こんにやく, ごぼう, もやし, キャベツ, いよかん	精白米, じゃがいも, 上白糖, 黒砂糖, いらりごま, サラダ油	821	29.9
12	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳, 豚肉, ミニウインナー, スキムミルク	干しぶどう, トマトケチャップ, しょうが, アップルソース, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ほうれんそう	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, カレールウ, サラダ油	807	26.2
13	自由献立					
14	米粉パン 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 若どり, ベーコン, 卵, ヨーグルト, 大豆たんぱく	たまねぎ, トマトケチャップ, パセリ, とうもろこし, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, 上白糖, サラダ油	781	31.7
15	麦ご飯 牛乳 若どりのごま酢あえ かす汁	牛乳, 若どり, さけ, 白みそ, 中みそ, 油あげ	だいこん, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, こんにやく, はくさい	精白米, 麦, さといも, でん粉, 三温糖, いらりごま, 油	819	29.2
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, 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, 黄にら, たまねぎ, えのきたけ	精白米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	794	32.2
17	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ くだもの	牛乳, 卵, かえりちりめん, かまぼこ, 昆布, 油あげ	葉ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ネーブル	うどん, さつまいも, 三温糖, くるみ, 油	819	29.4
18	自由献立					
19	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, 若どり, スキムミルク	ほうれんそう, はくさい, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	レーズンパン, じゃがいも, ニョッキ, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, 上白糖, ポターージュ, ホワイトルウ, サラダ油	800	26.3
20	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 干あみ, 干しひじき, 焼き豆腐	しょうが, にんじん, 根深ねぎ, はくさい, ごぼう, こんにやく, たまねぎ, りんご	精白米, じゃがいも, 強力麩, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油	810	29.5