

平成28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	
		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	自由献立					
2	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、ソフトチーズ、スキムミルク、大豆	トマトケチャップ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、黄桃缶、みかん缶、パインチビット	米粉パン、じゃがいも、カットゼリー、三温糖、サラダ油	831	32.2
3	自由献立					
4	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳、牛肉、スキムミルク	トマトケチャップ、アップルソース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、いちご	精白米、マカロニ、じゃがいも、上白糖、カレールウ、サラダ油	849	25.0
5	ちゃんぽんめん 牛乳 えびとじゃがいものからあげ	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび唐揚げ、大豆	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん	中華めん、でん粉、じゃがいも、ごま油、油	798	32.8
6	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳、さけ、わかめ、油あげ、中みそ豆腐、赤みそ	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、青にら、たまねぎ、にんじん	精白米、じゃがいも、塩こうじ、上白糖、いりごま、サラダ油	809	30.8
7	自由献立					
8	ご飯 牛乳 揚げままかりぎょうざ マーボーなす 華風あえ	牛乳、豚肉、ままかりぎょうざ、生くらげ、赤みそ、押し豆腐	たまねぎ、しょうが、ピーマン、きくらげ、なす、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	精白米、でん粉、三温糖、上白糖、いりごま、ごま油、油	822	29.2
9	麦ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	牛乳、さわら、わかめ、納豆、白みそ、ゆば、豆腐	さんしょう、さやえんどう、たまねぎ、たけのこ、にんじん	精白米、麦、じゃがいも、上白糖、サラダ油	790	35.4
10	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	牛乳、若どり、チーズ、ちくわ、とろろ昆布、油あげ	葉ねぎ、きくらげ、しめじ、山菜、たまねぎ、にんじん、はくさい	うどん、米粉、ホットケーキ粉	834	30.8
11	自由献立					
12	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	とうもろこし、チンゲンサイ、セロリ、レタス、たまねぎ、にんじん	レーズンパン、でん粉、じゃがいも、マーマレード、ポタージュ、コーンスターチ、サラダ油、油	832	32.9
13	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ ミニトマト	ちくわ、高野豆腐、卵、若どり、牛乳、干ひじき、ちりめんじゃこ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ミニトマト	精白米、上白糖、三温糖、ローストアーモンド、ごま油	803	32.4
14	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳、牛肉、子持ししゃも、かまぼこ、厚あげ	菜の花ふりかけ、干しいたけ、さやえんどう、たけのこ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく	精白米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油	805	31.7
15	ミートソースめん 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト、粉チーズ、大豆	トマトピューレー、ピーマン、エリンギ、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、きゅうり、キャベツ	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、ビーフシチュー、サラダ油	836	29.9
16	自由献立					