

平成28年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぶら みそ汁	牛乳, 卵, さわら, かえりちりめん, 平天, 花かつお, 赤みそ, 中みそ	こまつな, しょうが, しめじ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ	精白米, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 油	816	33.7
2	自由献立					
3	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 厚あげ, 中みそ	白菜キムチ, 青なら, もやし, チンゲンサイ, きくらげ, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いりごま, ごま油	800	31.0
4	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, ベーコン, 赤魚	葉ねぎ, しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, 清見オレンジ	精白米, でん粉, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 油	781	26.6
5	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 花かつお, 昆布, 油あげ	たまねぎ, 干しいたけ, にんじん 根深ねぎ, ごぼう, こまつな, キャベツ, 冷凍みかん	うどん, 黒砂糖, サラダ油	800	31.2
6	自由献立					
7	スイートポテトパン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, なす, トマトピューレー, とうもろこし, チンゲンサイ キャベツ, にんじん, とうもろこし	スイートポテトパン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	803	29.1
8	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの	牛乳, 豚肉, 若どりさくらえび, 茎わかめ, 厚あげ, 青大豆	干しいたけ, たまねぎ, にんじん キャベツ, 美生柑	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 三温糖, いりごま, サラダ油	789	27.6
9	さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	牛乳, 卵, 紅鮭フレーク, ちくわ, わかめ, 青のり粉, 豆腐, 赤みそ, 赤だし みそ	たくあん, さやいんげん, 根深ねぎ しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, いりごま, 油	799	27.9
10	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, ベビーホタテ貝, えび, 白いか, スキムミルク	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 冷凍りんご	ソフトめん, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖, 生クリーム, バター, サラダ油	843	28.7
11	自由献立					
12	ウインナーサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳, 若どり, 荒挽ウインナー, ヨーグルト	キャベツ, トマトケチャップ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, こまつな	米粉パン, じゃがいも, マカロニ, サラダ油	828	28.9
13	ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	牛乳, 若どり, 昆布, ゆば, 豆腐, 金山寺みそ	葉ねぎ, しょうが, もやし, チンゲンサイ, キャベツ, みつば, たまねぎ, にんじん, えのきたけ	精白米, じゃがいも, 上白糖, ロースト アーモンド, サラダ油	804	31.1
14	麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, 牛肉, かえりちりめん, 平天, 青のり粉, がんもどき	アラスカ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たけのこ, 干しいたけ 美生柑	精白米, 麦, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, サラダ油	809	32.3
15	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 焼豚, 大豆, 中みそ, 赤みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, たけのこ, 葉ねぎ, チンゲンサイ, 冷凍みかん	中華めん, じゃがいも, でん粉, 三温糖, ごま油, 上白糖, サラダ油	809	30.5
16	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の香りあえ かきたま汁	牛乳, 卵, ホキ, のり佃煮, 昆布, 大豆, 豆腐	しょうが, たまねぎ, 青なら, えのきたけ, にんじん	精白米, 玄米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 油	789	30.7
17	自由献立					
18	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	トマトケチャップ, たまねぎ, トマト ピューレー, にんじん, あまなづかん, きゅうり, 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	819	23.7
19	豆ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮 ミニトマト	牛乳, たちうお, 平天, 高野豆腐	グリーンピース, にんじん, しょうが さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ, ミニトマト	精白米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	830	31.0