

平成29年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	シーフードスープパゲティ 牛乳 大根サラダ	牛乳, ベーコン, ベビーホタテ貝, えび, いか, まぐろ水煮, スキムミ ルク	チンゲンサイ, エリンギ, たまねぎ にんじん, とうもろこし, キャベ ツ, だいこん	ソフトめん, ポタージュ, ホワイト ルウ, マヨネーズ, サラダ油	835	32.7
2	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢あえ すまし汁 くだもの	牛乳, さわら, さくらえび, かまぼ こ, 昆布, 豆腐, 白みそ	ほうれんそう, はくさい, みつば, にんじん, たまねぎ, いちご	赤飯, じゃがいも, 上白糖, いりご ま	781	33.6
3	自由献立					
4	麦ご飯 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワントンスープ くだもの	牛乳, ベーコン, 赤魚	根深ねぎ, しょうが, チンゲンサイ もやし, にんじん, たまねぎ, きく らげ, いよかん	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, ワ ンタン皮, 三温糖, いりごま, ごま 油, 油	800	28.2
5	そばろご飯 牛乳 みそけんちん汁	牛乳, 大豆, 豚肉, 若どり, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 絞豆腐	しょうが, さやいんげん, ごぼう, にんじん, とうもろこし, だいこん こんにゃく, 葉ねぎ	精白米, さといも, 三温糖, ごま油, サラダ油	802	29.8
6	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳, 豚肉, いか	しょうが, きくらげ, とうもろこし もやし, はくさい, たまねぎ, にん じん, チンゲンサイ, れんこん, 清 見オレンジ	中華めん, さつまいも, ごま油, 油	796	26.7
7	自由献立					
8	黒糖パン 牛乳 キャロットシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳, 若どり, スキムミルク, 青大 豆	にんじん, たまねぎ, とうもろこし マッシュルーム, パセリ, キャベ ツ, りんご	黒糖パン, じゃがいも上白糖, ミッ クス豆, 生クリーム, ホワイトル ウ, ポタージュ, サラダ油	843	30.0
9	ご飯 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, さけ, ほしむきえび, 豆腐, 油 あげ, 中みそ, 赤みそ	しょうが, 葉ねぎ, 切干しだいこん にんじん, たまねぎ, キャベツ, 根 深ねぎ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, いり ごま, サラダ油	791	34.1
10	自由献立					
11	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 昆布, 油あ げ, いり大豆, きな粉	根深ねぎ, えのきたけ, ごぼう, た まねぎ, にんじん, 清見オレンジ	うどん, 三温糖, サラダ油	829	35.3
12	自由献立					
13	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 コーンスープ	牛乳, 若どり, 卵, ベーコン	キャベツ, ケチャップソース, たま ねぎ, こまつな, とうもろこし, に んじん, とうもろこし	米粉パン, じゃがいも, 小麦粉, パ ン粉, サラダ油, 油	801	29.3
14	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 牛肉, いか, わかめ, 厚あげ, 白みそ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, わけぎ, デコボン	精白米, じゃがいも, 上白糖, 黒砂 糖, 三温糖, サラダ油	821	28.2
15	高菜ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼豚, ヨーグルト	にんじん, しょうが, たまねぎ, は くさい, もやし, 高菜漬, きくらげ, 葉ねぎ, チンゲンサイ	中華めん, じゃがいも, 上白糖, い りごま, ごま油, サラダ油	796	29.3
16	自由献立					
17	自由献立					