

平成29年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 入学進級を祝い、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	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き ごまあえ みそ汁	牛乳, さけ, わかめ, 油あげ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, たまねぎ, 葉ねぎ	精白米, じゃがいも, 上白糖, 塩こうじ, いらりごま, サラダ油	802	30.4
3	自由献立					
4	ちゃんぽんめん 牛乳 カミカミポテト くだもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, かえりちりめん, 大豆	にんじん, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, たまねぎ, はくさい, デコポン	中華めん, でん粉, じゃがいも, ごま油, 油	817	31.4
5	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, にんじん, たまねぎ, にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこしいちご	精白米, じゃがいも, マカロニ, 上白糖, カレールウ, サラダ油	840	24.7
6	自由献立					
7	ご飯 牛乳 <u>揚げいわしぎょうざ</u> マーボー豆腐	牛乳, 豚肉, えび, <u>いわしぎょうざ</u> , 押し豆腐, 赤みそ	たまねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, 干しいたけ	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油	856	33.4
8	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, 豆腐, ゆば	さんしょう, たけのこ, たまねぎ, さやえんどう, にんじん	精白米, 麦, じゃがいも, 上白糖, サラダ油	786	35.3
9	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	牛乳, 若どり, 平天, チーズ, とろろ昆布油あげ	葉ねぎ, きくらげ, 山菜, たまねぎ, はくさい, にんじん, しめじ	うどん, 米粉, 小豆, ホットケーキ粉	843	30.3
10	自由献立					
11	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, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, みかん缶, バインチビット, 黄桃缶	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
12	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳, 若どり, 卵, ちりめんじゃこ, ちくわ, 干ひじき, 高野豆腐	えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, こまつな, もやし, 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	793	31.6
13	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, こんにゃく, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, さやえんどう	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	795	30.7
14	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ヨーグルト, 大豆	にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレー, ピーマン, エリンギセロリー, たまねぎ, にんじん, 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	846	30.3
15	自由献立					
16	黒糖パン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳, ベーコン, いか, スキムミルク, 豆乳	にんじん, たまねぎ, レタス, セロリー, とうもろこし, チンゲンサイ	黒糖パン, じゃがいも, でん粉, マーマレード, コーンスターチ, ポタージュ, サラダ油, 油	792	33.8

※No. 7の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。
(No. 7 揚げままかりぎょうざ→揚げいわしぎょうざ、ままかりぎょうざ→いわしぎょうざ)