

平成30年10月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚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 牛乳 うま煮 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, がんもどき, 干ひじき	たまねぎ, 干しいたけ, たけのこにんじん, こんにやく, こまつな, キャベツ, もやし, なし	精白米, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油, サラダ油	821	28.3
2	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 秋なすのみそ汁	牛乳, 若どり, さんま, ちくわ, わかめ, 油あげ, おから, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	しょうが, こんにやく, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, 青にら, たまねぎ, なす	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	835	30.2
3	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め くだもの	牛乳, 豚肉, 肉団子, いか	きくらげ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, にんじん, もやし, ビーマン, たけのこ, ぶどう	中華めん, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	832	34.9
4	自由献立					
5	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいもシチュー 大根サラダ	牛乳, 若どり, まぐろ油漬, スキムミルク	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, ほうれんそう, だいこん, キャベツ	米粉パン, さつまいも, 白花生豆 & 白いんげん豆ペースト, 上白糖, ブルーベリージャム, ポターージュ, ホワイトルウ, サラダ油	807	28.9
6	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳, 卵, さより, えび, かまぼこ, 昆布, 高野豆腐, ゆば, 豆腐	ちらしずしの具, 干しいたけ, かんぴょう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, みつば	精白米, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 油	783	29.5
7	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳, 若どり, 平天, 花かつお, 昆布, 油あげ	葉ねぎ, たまねぎ, しめじ, にんじん, まいたけ, 生しいたけ, キャベツ, こまつな, 切干しいたけ	うどん, 上白糖, さつまいも	807	28.5
8	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, 赤みそ	キャベツ, しょうが, にんにく, ビーマン, たけのこ, 根深ねぎ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, 青にら	精白米, 三温糖, ごま油, サラダ油, じゃがいも, 緑豆春雨, アセロラゼリー	791	27.0
9	自由献立					
10	あなご丼 牛乳 ごまあえ くだもの	牛乳, 卵, あなご, ちりめんじゃこ, ちくわ	えのきたけ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, はくさい, こまつな, みかん	精白米, 上白糖, いらごま, サラダ油	806	30.4
11	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 ままかりの三杯酢 五目豆	牛乳, ままかり, 大豆, 角切昆布, 油あげ, 高野豆腐, 若どり	さやいんげん, にんじん, こんにやく, ごぼう, れんこん, たけのこ	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 胚芽ふりかけ, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, 油	825	30.5
12	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	スキムミルク, 豚肉, 牛乳, たこ, わかめ	にんにく, アップルソース, たまねぎ, トマトケチャップ, しょうが, にんじん, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, カレールウ, サラダ油	810	33.5
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 さけのチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳, ベーコン, さけ, ミックスチーズ, 豆乳	チンゲンサイ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	レーズンパン, じゃがいも, コーンスターチ, マヨネーズ, サラダ油	819	39.1
15	ご飯 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	牛乳, 若どり, 青大豆, 豚肉, 豆腐, もずく	トマトケチャップ, れんこん, にんじん, たまねぎ, 青にら	精白米, でん粉, じゃがいも, さつまいも, 上白糖, ごま油, 油	829	26.1
16	ご飯 牛乳 すきやき 切り干し大根のはりはり漬け	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	たまねぎ, はくさい, ごぼう, にんじん, こんにやく, 根深ねぎ, 切干しいたけ, みつば	精白米, じゃがいも, 強力麩, 上白糖, 三温糖, 黒砂糖, いらごま, サラダ油	803	26.9
17	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, えび, いか	しょうが, にんにく, 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, れんこん, りんご	中華めん, でん粉, さつまいも, ごま油, 油	824	33.6
18	自由献立					
19	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳, ベーコン, ホキ, ヨーグルト	こまつな, キャベツ, たまねぎ, にんじん	バターロールパン, じゃがいも, 白いんげん豆, オリーブオイル, サラダ油	812	34.9
20	ご飯 牛乳 さわらのねぎみそかけ のっぺい	牛乳, 若どり, さわら, ちくわ, 白みそ, 厚あげ	根深ねぎ, しめじ, ごぼう, だいこん, こんにやく, にんじん, さやいんげん	精白米, さといも, でん粉, 上白糖, サラダ油, ごま油	814	35.1
21	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	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, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく, トマトピューレー, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	精白米, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, マヨネーズ, サラダ油	837	24.3
22	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳, 若どり, 卵, ほしむきえび, ちくわ, 昆布, 青のり粉, 油あげ	えのきたけ, はくさい, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, みかん	うどん, でん粉, 小麦粉, いらごま, ごま油, 油	838	30.3