

2019年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	米粉パン、牛乳 わかA(絆のワイ、豆乳プリン) わかB(若どりのが 揚げ、日向夏ゼリー) そえ野菜 レタスとコーンのスープ	牛乳、卵、ホキ、若どり	キャベツ、にんじん、レタス、とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ	米粉パン、パン粉、油、小麦粉、プリン、日向夏ゼリー、でん粉、サラダ油、コーンスターチ、じゃがいも	839	31.6
2	ご飯、牛乳 あじのしょうがじょうゆかけ 呉汁 くだもの	牛乳、あじ、油あげ、大豆、中みそ、ちくわ	葉ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、みかん	精白米、サラダ油、いりごま、三温糖、さといも	799	34.4
3	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳、スキムミルク、若どり	にんにく、えのきたけ、とうもろこし、こまつな、マッシュルーム、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	ソフトめん、サラダ油、ホワイトルウ、ポタージュ、生クリーム、白花豆&白いんげん豆ペースト、上白糖、いりごま、さつまいも	843	31.6
4	ご飯 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け	牛乳、中みそ、厚揚げ、豚肉、ちりめんじゃこ	チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きくらげ、だいこん漬、はくさい	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも	806	30.4
5	米粉パン、ピオーネジャム 牛乳 いわしのピザソース焼き ベーコンスープ	牛乳、ミックスチーズ、いわし、ベーコン	パセリ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし	米粉パン、ニューピオーネジャム、サラダ油、じゃがいも	791	34.0
6	麦ご飯、納豆 牛乳 筑前煮 酢のもの	牛乳、納豆、高野豆腐、平天、若どり	しょうが、さやいんげん、干しいたけ、たけのこ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、キャベツ、もやし	精白米、麦、上白糖、サラダ油、いりごま、じゃがいも	801	30.2
7	ピビンバ、牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳、赤みそ、牛肉、わかめ、豆腐、ベーコン	もやし、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、たまねぎ、あらげきくらげ、柿	精白米、三温糖、ごま油、じゃがいも	793	26.5
8	いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おひたし	牛乳、厚揚げ、ちくわ、豚肉、いしもちじゃこ	葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、こまつな、キャベツ、はくさい	うどん、ごま油、でん粉、さといも、油、上白糖	799	35.8
9	玄米ご飯、牛乳 さけのきのこ蒸し 黄にらのみそ汁 くだもの	牛乳、さけ、赤みそ、わかめ、豆腐、油あげ、中みそ	生しいたけ、レモン果汁、みつば、たまねぎ、えのきたけ、黄にら、にんじん、みかん	精白米、玄米、さつまいも	834	31.0
10	米粉パン、牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	牛乳、牛肉、荒挽ウインナー、ヨーグルト	にんにく、パセリ、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、はくさい、ほうれんそう	米粉パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	809	30.6
11	ご飯、牛乳 あじの竜田揚げ いりどうふ	牛乳、あじ、押し豆腐、卵、若どり	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ	精白米、油、でん粉、ごま油、三温糖、じゃがいも	845	34.7
12	ご飯、ふりかけ 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳、若どり、かまぼこ、焼き豆腐、青大豆、茎わかめ、さくらえび	大豆ふりかけ、しめじ、にんじん、こんにゃく、キャベツ	精白米、三温糖、くず切り、栗、さといも、生麩、上白糖	798	28.5
13	チャーシューめん、牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳、いか、豚肉、焼豚	しょうが、にんにく、青にら、きくらげ、もやし、たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご	中華めん、ごま油、さつまいも、油	810	32.3
14	ご飯、牛乳 さわらの南部焼き だまこ汁 くだもの	牛乳、さわら、油あげ、若どり	まいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、みかん	精白米、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、さといも、だまこ餅	851	32.3
15	ウインナーサンド 牛乳 白菜のクリーム煮	牛乳、荒挽ウインナー、豚肉、スキムミルク、粉チーズ	キャベツ、トマトケチャップ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、はくさい	米粉パン、ホワイトルウ、ポタージュ、じゃがいも、サラダ油、白花豆&白いんげん豆ペースト	806	36.4
16	ご飯、牛乳 ひじきの五目煮 切り干し大根のあえもの くだもの	牛乳、干ひじき、牛肉、がんもどき	さやいんげん、干しいたけ、こんにゃく、れんこん、にんじん、切干しだいこん、キャベツ、こまつな、みかん	精白米、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油、上白糖	826	28.1
17	ご飯、牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの	牛乳、焼き豆腐、中みそ、さつまあげ、豚肉、いり大豆、かえりちりめん	にんにく、青にら、白菜キムチ、きくらげ、もやし、はくさい、にんじん、ぶどう	精白米、ごま油、じゃがいも、三温糖、いりごま	796	32.9
18	わかめうどん、牛乳 さよりの天ぷら アーモンドあえ	牛乳、わかめ、かまぼこ、若どり、さより、卵	根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うどん、油、でん粉、小麦粉、ローストアーモンド、上白糖	800	30.9
19	麦ご飯、牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	牛乳、さんま、おから、油あげ、ちくわ、若どり、赤だしみそ、赤みそ、豆腐	葉ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、みつば、たまねぎ	精白米、麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、白玉麩	858	31.7
20	バターロールパン 牛乳 白花豆のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉	トマトケチャップ、さやいんげん、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、とうもろこし、キャベツ	バターロールパン、三温糖、サラダ油、白花豆、じゃがいも、上白糖	800	28.0