

2019年12月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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 さわらのゆずみそかけ いり煮	牛乳、白みそ、中みそ、さわら、若どり、がんもどき	ゆず、しょうが、干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにやく	精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも	851	34.8
2	ご飯 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ くだもの	牛乳、赤みそ、厚あげ、えび、豚肉、茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、だいこん、なし	精白米、でん粉、三温糖、ごま油、緑豆春雨、いりごま、上白糖	804	28.6
3	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳、ベーコン、たらこ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ	ソフトめん、じゃがいも、ポタージュ、ホワイトルウ、バター、サラダ油、上白糖、ミックス豆	802	32.5
4	麦ご飯 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 かきたま汁	牛乳、若どり、豆腐、卵	ごぼう、青にら、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	精白米、麦、油、いりごま、黒砂糖、でん粉、じゃがいも	829	28.8
5	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳、ミックスチーズ、大豆、若どり、ベーコン	かぼちゃ、かぼちゃペースト、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレー、こまつな、キャベツ、かぶ	米粉パン、りんごジャム、三温糖、サラダ油、じゃがいも	802	30.4
6	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳、角切昆布、牛肉、がんもどき、平天、ちりめんじゃこ	さやいんげん、だいこん、にんじん、こんにやく、だいこん漬、キャベツ、みずな、みかん	精白米、黒砂糖、三温糖、サラダ油、さといも、いりごま	830	30.7
7	チキンライス 牛乳 さけの香草パン粉焼き 豆乳スープ	牛乳、チキンライスの具、さけ、豆乳、ベーコン	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	精白米、パン粉、サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ	813	29.4
8	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳、中みそ、赤みそ、ペーホタテ貝、豚肉、いか、えび、焼豚、ヨーグルト	たまねぎ、しょうが、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にんにく、ほうれんそう	中華めん、ごま油、バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖	813	37.1
9	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	牛乳、ひじきふりかけ、赤みそ、あじ、若どり、油あげ	しょうが、ごぼう、だいこん、葉ねぎ、はくさい、にんじん	精白米、麦、油、でん粉、サラダ油、米粉、小麦粉	822	30.9
10	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛乳、粉チーズ、サワークリーム、牛肉	かぶ、トマトケチャップ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、レモン、キャベツ	黒糖パン、ビーフシチュー、じゃがいも、サラダ油、上白糖	790	28.6
11	ご飯 牛乳 酢豚 もやしのあえもの	牛乳、うずら卵、豚肉	チンゲンサイ、トマトケチャップ、きくらげ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、たけのこ、切干しだいこん、こまつな、もやし	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、油、上白糖	818	29.4
12	ご飯 牛乳 松風焼き さつまい	牛乳、干ひじき、卵、まぐろ油漬、絞り豆腐、赤みそ、油あげ、中みそ、若どり	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、だいこん、ごぼう	精白米、ごま油、いりごま、三温糖、さつまいも	847	31.0
13	カレーなんばん 牛乳 ほうれんそうのごまあえ くだもの	牛乳、豚肉、油あげ、ちりめんじゃこ	根深ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、はくさい、キャベツ、りんご	うどん、和風カレールウ、カレールウ、でん粉、サラダ油、上白糖、いりごま	803	29.0
14	ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 ゆず香あえ	牛乳、牛肉、平天、干ひじき、大豆、厚あげ	さやいんげん、干しいたけ、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、だいこん、ゆず	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	812	29.6
15	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ もち麦入りスープ くだもの	牛乳、ホキ、白みそ、ベーコン	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、みかん	米粉パン、でん粉、三温糖、サラダ油、油、コーンスターチ、じゃがいも、もち麦	795	32.3
16	中華丼 牛乳 揚げいわしぎょうざ	牛乳、うずら卵、いか、豚肉、えび	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、はくさい、たまねぎ、にんじん	精白米、ごま油、でん粉、油	805	31.6
17	自由献立					