

平成21年 4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標）給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ミートソースめん 牛乳 フレンチポテトサラダ ヨーグルト	牛肉,粉チーズ,大豆挽肉,牛乳, ベーコン,ヨーグルト	トマトケチャップ,たまねぎ,トマ トピューレー,にんにく,キャベツ セロリー,エリンギ,にんにく,グ リーンアスパラガス	ビーフシチュー,オリーブオイル, ソフトめん,サラダ油,じゃがいも さとう	868	34.0
2	自由献立				0	0.0
3	ボークカレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	スキムミルク,豚肉,牛乳	アップルソース,トマトケチャッ プ,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,いちご	カレー粉,加-粉,サラダ油,じゃがい も,精白米,カレールウ,さとう,と うもろこし,マカロニ	826	25.5
4	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 春野菜の煮物 焼きししゃも	ひじきふりかけ,牛乳,厚あげ,か まぼこ,牛肉,子持ししゃも	こんにゃく,さやえんどう,干しし いたけ,たけのこ,たまねぎ,にん じん	精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも	808	31.9
5	山菜うどん、とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	とろろ昆布,油あげ,ちくわ,若ど り,牛乳,チーズ	葉ねぎ,きくらげ,たまねぎ,ほん しめじ,はくさい,にんじん,山菜	うどん,ホットケーキ粉,甘納豆	838	30.7
6	自由献立				0	0.0
7	バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳,いか,ベーコン,スキムミル ク,豆乳	セロリー,キャベツ,にんじん,た まねぎ,チンゲンサイ	バターロールパン,マーマレード, でん粉,油,ポタージュ,ホワイト ルウ,サラダ油,とうもろこし, じゃがいも	833	34.4
8	ご飯 牛乳 酢豚 春雨スープ 一口プリン	牛乳,豚肉,茎わかめ,ベーコン	たまねぎ,しょうが,トマトケ チャップ,チンゲンサイ,きくら げ,にんじん,青にら	精白米,三温糖,でん粉,ごま油,油 じゃがいも,緑豆春雨,とうもろこ し,いりごま,サラダ油,一口マン ゴープリン	847	27.4
9	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	納豆,牛乳,白みそ,さわら,ゆば, 豆腐,カットわかめ	さんしょう,たまねぎ,さやえんど う,えのきだけ,たけのこ,にんじ ん	精白米,サラダ油,さとう,じゃが いも	803	35.8
10	コーンラーメン 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ドライブルー	焼き豚,いか,牛乳,えび唐揚	にんにく,しょうが,葉ねぎ,にん じん,キャベツ,たまねぎ,もやし, きくらげ,ブルー	ごま油,とうもろこし,中華めん, じゃがいも,油	797	32.1
11	自由献立				0	0.0
12	パン ごまクリーム 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	牛乳,スキムミルク,大豆,荒挽 ウィンナー,豚肉	トマトケチャップ,マッシュルー ム,たまねぎ,にんじん,さやいん げん,キャベツ,きゅうり,パイン チビット	コッペパン,ごまクリーム,三温糖 サラダ油,じゃがいも,さとう	825	34.5
13	たけのご飯 牛乳 まぐろの薬味あえ 切り干し大根のみそ汁 くだもの	牛乳,まぐろ,中みそ,赤みそ,油あ げ,豆腐	たけのご飯,葉ねぎ,しょうが, ほんしめじ,切干しだいこん,にん じん,たまねぎ,美生柑	精白米,いりごま,でん粉,三温糖, 油,じゃがいも	797	33.8
14	麦ご飯 牛乳 親子煮 ひじきのピーナッツあえ ミニトマト	牛乳,高野豆腐,若どり,卵,ちりめ んじゃこ,干ひじき	さやいんげん,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん,こまつな,キャベ ツ,もやし,ミニトマト	精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも,刻みピーナッツ,ごま油, さとう	817	31.6
15	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 豆腐スープ くだもの	牛乳,赤魚,豆腐,豚肉	しょうが,葉ねぎ,チンゲンサイ, きくらげ,もやし,たまねぎ,にん じん,あまなつかん	精白米,三温糖,でん粉,油,ごま油 じゃがいも	799	31.3