

平成21年 5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画(月目標)初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	自由献立					
3	パン 牛乳 さけの香草焼き スパゲティソテー くだもの	牛乳,粉チーズ,さけ,ベーコン	香草ミックス,たまねぎ,にんにく ピーマン,ほんしめじ,キャベツ,にん じん,冷凍ピーチ	コッペパン,パン粉,サラダ油,オ リーブオイル,スパゲティ	790	37.9
4	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳,豚肉,押し豆腐,えび,赤みそ 生くらげ	しょうが,にんにく,干しいたけ,た まねぎ,にんじん,葉ねぎ,チンゲンサイ, もやし,キャベツ	麦,精白米,でん粉,三温糖,ごま油 さとう,いりごま	790	35.2
5	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら すまし汁	花かつお,干あみ,牛乳,卵,さわら 豆腐	こまつな,しょうが,にんじん,ほんし めじ,葉ねぎ,たまねぎ	精白米,三温糖,小麦粉,油,じゃが いも	812	34.2
6	シーフードスープスパゲティ 牛乳 海そうサラダ くだもの	スキムミルク,牛乳,ベーコン,白 いか,えび,ペビーホタテ貝,大豆, 海藻ミックス,ちりめんじゃこ,茎 わかめ	マッシュルーム,パセリ,たまねぎ,に んじん,キャベツ,冷凍パイ	小麦粉,バター,生クリーム,サラ ダ油,ソフトめん,とうもろこし, いりごま,さとう	819	33.7
7	自由献立					
8	パン いちごジャム 牛乳 フルーツのベーコン巻き マカロニスープ	牛乳,ポークフランク,ベーコン, 若どり	グリーンアスパラガス,にんじん,た まねぎ,キャベツ,こまつな	コッペパン,いちごジャム,マカロ ニ,じゃがいも,サラダ油,とうも ろこし	809	31.0
9	さけずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	紅鮭フレーク,牛乳,いか天ぷら, 豆腐,油あげ,わかめ,赤みそ	ちらしずし,たくあん,さやいんげん, えのきだけ,みつば,にんじん	精白米,いりごま,油,じゃがいも	843	29.5
10	麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,平天,がんもどき,牛肉,かえ りちりめん,青のり粉	干しいたけ,アラスカ,にんじん,た まねぎ,こんにゃく,たけのこ,美生柑	精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも,さとう	803	32.6
11	テンペ入りかき揚げうどん 牛乳 おひたし くだもの	テンペ,卵,干ひじき,おきあみ,い か,かまぼこ,牛乳,花かつお	たまねぎ,えのきだけ,葉ねぎ,にんじ ん,さやいんげん,もやし,キャベツ, こまつな,冷凍みかん	油,でん粉,小麦粉,うどん,さとう	812	32.3
12	豚キムチご飯 牛乳 ごまじゃこサラダ ミニトマト	中みそ,厚あげ,豚肉,牛乳,ちりめ んじゃこ	きくらげ,白菜キムチ,チンゲンサイ, にんにく,にんじん,根深ねぎ,たまね ぎ,もやし,青にら,キャベツ,ミニト マト	でん粉,三温糖,ごま油,精白米,さ とう,いりごま,じゃがいも	803	31.2
13	自由献立					
14	豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 変わりアーモンドあえ くだもの	牛乳,金山寺みそ,若どり,油あげ	ピースご飯,葉ねぎ,しょうが,キャベ ツ,チンゲンサイ,にんじん,冷凍みか ん	精白米,サラダ油,緑豆春雨,ロー ストアーモンド,さとう,三温糖	839	30.8
15	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 かつおの揚げ煮 にらたま汁	のり佃煮,牛乳,かつお,豆腐,卵	たまねぎ,青にら,えのきだけ,にんじ ん	玄米,精白米,でん粉,三温糖,油, じゃがいも	798	36.0
16	みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き ミニトマト	豚肉,中みそ,赤みそ,焼き豚,牛 乳,ミックスチーズ	葉ねぎ,にんにく,キャベツ,にんじ ん,もやし,しなちく,きくらげ,しょ うが,パセリ,ミニトマト	中華めん,いりごま,ごま油,パ ター,じゃがいも,とうもろこし	804	34.1
17	自由献立					
18	胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー 甘夏かんサラダ ヨーグルト	牛乳,スキムミルク,牛肉,ヨーグ ルト	トマトケチャップ,にんじん,にんに く,セロリー,マッシュルーム,たまね ぎ,トマトピューレー,キャベツ,あま なつかん,グリーンアスパラガス	胚芽パン,ハヤシルウ,ビーフシ チュー,サラダ油,じゃがいも	854	35.0