

平成21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	
		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	ハヤシライス 牛乳 根菜サラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳	トマトピューレー,トマトケチャップ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,キャベツ	ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,じゃがいも,精白米,三温糖,とうもろこし,マヨネーズ,いりごま	881	24.2
2	自由献立					
3	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳,中みそ,油あげ,焼き豆腐,イカボール,豚肉,茎わかめ	えのきだけ,白菜キムチ,にんにく,青にら,ほんしめじ,はくさい,にんじん,切干しだいこん,もやし,キャベツ,チンゲンサイ,みかん	精白米,ごま油,三温糖,いりごま	809	32.2
4	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	高野豆腐,えび,牛乳,さより,卵,豆腐,ゆば	さやいんげん,干しいたけ,かんぴょう,にんじん,ちらしずし,たけのこ,たまねぎ,えのきだけ,葉ねぎ	三温糖,精白米,でん粉,油,小麦粉,じゃがいも	776	28.8
5	きのこうどん 牛乳 おかかあえ ふかしいも	かまぼこ,卵,油あげ,若どり,牛乳,花かつお	たまねぎ,根深ねぎ,生しいたけ,ほんしめじ,にんじん,まいたけ,ほうれんそう,はくさい	うどん,さとう,さつまいも	827	30.3
6	自由献立					
7	パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳,若どり,えび,ミックスチーズ,ベーコン	たまねぎ,パセリ,チンゲンサイ,キャベツ,にんじん	コッペパン,ブルーベリージャム,ポタージュ,じゃがいも,マカロニ,サラダ油,ホワイトルウ,とうもろこし	823	32.7
8	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,ちくわ,油あげ,おから,若どり,豆腐,わかめ,赤みそ	しょうが,葉ねぎ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,みつば,たまねぎ,ほんしめじ	精白米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも	847	30.9
9	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢いため くだもの	豚肉,いか,牛乳,肉団子	きくらげ,にんにく,葉ねぎ,チンゲンサイ,しょうが,しなちく,もやし,はくさい,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,なし	中華めん,ごま油,油,でん粉,三温糖	818	34.1
10	自由献立					
11	ツナサンド 牛乳 クリームスープ ゼリー	まぐろ油漬,牛乳,ベーコン,えび,スキムミルク	キャベツ,にんじん,たまねぎ,にんにく,チンゲンサイ	マヨネーズ,コッペパン,サラダ油,じゃがいも,とうもろこし,ホワイトルウ,ポタージュ,キュービオンゼリー	781	30.5
12	ご飯 牛乳 筑前煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,平天,若どり,青のり粉,かえりちりめん	干しいたけ,しょうが,さやいんげん,れんこん,たけのこ,こんにゃく,にんじん,ごぼう,みかん	精白米,じゃがいも,三温糖,ごま油,いりごま,さとう	800	29.7
13	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳,赤みそ,豚肉,ベーコン	たけのこ,しょうが,根深ねぎ,キャベツ,にんにく,にんじん,青にら,きくらげ,もやし	精白米,ごま油,三温糖,緑豆春雨,じゃがいも,フルーツ杏仁	777	26.1
14	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ くだもの	スキムミルク,牛肉,牛乳,たこ,カットわかめ,茎わかめ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,アップルソース,キャベツ,りんご	カレールウ,加-卵,サラダ油,じゃがいも,ソフトめん,さとう,いりごま	837	30.7
15	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き 卵とじ煮	牛乳,さば,高野豆腐,油あげ,卵	葉ねぎ,しょうが,ほうれんそう,干しいたけ,切干しだいこん,たまねぎ,にんじん	精白米,麦,いりごま,サラダ油,三温糖,じゃがいも	812	33.7
16	自由献立					
17	きのこご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 みそ汁	ちくわ,若どり,油あげ,青大豆,牛乳,ままかり,中みそ,赤みそ,わかめ	えのきだけ,干しいたけ,ほんしめじ,にんじん,葉ねぎ,だいこん,はくさい	精白米,さとう,サラダ油,三温糖,油,でん粉,だまこ餅,じゃがいも	858	30.1
18	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳,牛肉,焼き豆腐	にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,こんにゃく,ごぼう,はくさい,花切だいこん,みつば,りんご	精白米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,強力粉,黒砂糖,さとう,いりごま	830	27.0
19	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	いか,うずら卵,えび,豚肉,牛乳,ヨーグルト	きくらげ,しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,はくさい,たまねぎ,にんじん,にんにく,れんこん	ごま油,でん粉,中華めん,さつまいも,油	859	34.0
20	自由献立					
21	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き チーズスープ くだもの	牛乳,ベーコン,ホキ,卵,若どり,粉チーズ	パセリ,たまねぎ,にんじん,みかん	バターロールパン,サラダ油,パン粉,とうもろこし,じゃがいも	832	35.9