

平成21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	
		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	とり飯 牛乳 けんちん汁 くだもの	きざみのり、若どり、牛乳、絞り豆腐、油あげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、生しいたけ、葉ねぎ、りんご	精白米、黒砂糖、油、でん粉、麦、さといも、ごま油	888	28.2
2	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ くだもの	牛肉、牛乳、ロースハム	チンゲンサイ、にんにく、生しいたけ、えのきだけ、マッシュルーム、ほんしめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん	生クリーム、ポタージュ、ホワイトルウ、とうもろこし、サラダ油、ソフトめん、さとう、さつまいも	826	28.6
3	自由献立					
4	パン いちごジャム 牛乳 ボークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、大豆、スキムミルク、荒挽ウインナー、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、キャベツ	コッペパン、いちごミックスジャム、サラダ油、三温糖、じゃがいも、さとう	814	32.7
5	ご飯 のり佃煮 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	のり佃煮、牛乳、かまぼこ、若どり、青大豆、焼き豆腐、さくらえび、茎わかめ	ほんしめじ、こんにゃく、にんじん、レモン果汁、キャベツ	精白米、栗、くず切り、三温糖、生麸、さといも、いりごま、さとう	794	27.9
6	ご飯 牛乳 松風焼き みそ汁 くだもの	牛乳、まぐろ油漬、卵、干ひじき、絞り豆腐、赤みそ、わかめ、中みそ、油あげ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、だいこん、えのきだけ、葉ねぎ、みかん	精白米、三温糖、いりごま、ごま油、じゃがいも	819	29.2
7	いなかうどん 牛乳 おひたし ミニたい焼き	ちくわ、厚あげ、豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ	根深ねぎ、こんにゃく、ほんしめじ、だいこん、ごぼう、にんじん、はくさい、こまつな	ごま油、さといも、でん粉、うどん、さとう、たい焼き	768	31.2
8	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ	牛乳、牛肉、サワークリーム、スキムミルク	トマトケチャップ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、セロリ、にんにく、トマトピューレー、パセリ、キャベツ	精白米、サラダ油、ハヤシルウ、ビーフシチュー、さとう、とうもろこし、じゃがいも	814	24.3
9	自由献立					
10	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	赤みそ、牛肉、牛乳、豆腐、カットわかめ	つけしょうが、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、青にら、しょうが、みかん	三温糖、ごま油、精白米、じゃがいも、いりごま	820	27.0
11	ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 のっぺい汁 くだもの	牛乳、さんま、厚あげ	しょうが、葉ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ほんしめじ、りんご	精白米、三温糖、ごま油、でん粉、さといも	816	27.0
12	みそラーメン 牛乳 大学いも	赤みそ、豚肉、わかめ、いか、中みそ、牛乳	にんにく、しょうが、葉ねぎ、きくらげ、しなちく、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん	ごま油、いりごま、中華めん、油、いりごま、黒砂糖、さつまいも	824	30.3
13	自由献立					
14	黒糖パン 牛乳 はくさいシチュー マカロニサラダ チーズ	スキムミルク、若どり、牛乳、チーズ	ほうれんそう、マッシュルーム、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ	黒糖パン、さつまいも、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油、マカロニ、とうもろこし、さとう	811	31.0
15	玄米ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し さつま汁 くだもの	牛乳、さけ、油あげ、赤みそ、若どり、中みそ	えのきだけ、みつば、ほんしめじ、レモン果汁、にんじん、ごぼう、だいこん、生しいたけ、葉ねぎ、みかん	精白米、玄米、さつまいも	816	35.4
16	カレーなんばん 牛乳 小魚のくるみあえ くだもの	豚肉、油あげ、牛乳、かえりちりめん、いり大豆	根深ねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なし	うどん、サラダ油、和風カレールウ、でん粉、くるみ、三温糖	817	30.8
17	自由献立					
18	セレクトカツサンド+デザート フィッシュフライ+プリン ボークワイ+ゼリー 牛乳 コーンスープ } セレクト	卵、豚肉、ホキ、牛乳、ベーコン	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん	小麦粉、パン粉、油、丸パン、とうもろこし、コーンスターチ、サラダ油、とうもろこし、じゃがいも、冷凍プリン、伊予柑ゼリー	835	31.3
19	麦ご飯 納豆 牛乳 さばのごま焼き いり煮	納豆、牛乳、さば、厚あげ、平天	しょうが、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、れんこん	精白米、麦、いりごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも	861	38.0