

平成21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	
		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	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大根の中華あえ くだもの	牛乳, えび, 赤みそ, 豚肉, 押し豆腐 茎わかめ	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, にん じん, たまねぎ, たけのこ, 干しし いたけ, だいこん, キャベツ, みか ん	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, さ とう, いりごま	830	34.7
2	たらこスープパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ベーコン, たらこ, 牛乳, 青大豆, ミックス豆	ほんしめじ, パセリ, たまねぎ, に んじん, キャベツ	ホワイトルウ, ポタージュ, ジャが いも, ソフトめん, バター, さとう, サラダ油	813	31.3
3	ご飯 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き にらたま汁 くだもの	牛乳, 中みそ, さけ, 卵	たまねぎ, 葉ねぎ, 青にら, えのき だけ, にんじん, みかん	精白米, マヨネーズ, でん粉, おつ ゆ麩, ジャがいも	805	32.8
4	自由献立					
5	中華飯 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	うずら卵, えび, 豚肉, 牛乳, ぎょう ざ	チンゲンサイ, しょうが, たけのこ ヤングコーン, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, り んご	ごま油, でん粉, 精白米, 油	818	27.4
6	麦ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳, 角切昆布, 大豆, 厚あげ, 平天 牛肉, 花かつお	れんこん, こんにゃく, 干ししいた け, にんじん, ごぼう, こまつな, は くさい, みかん	精白米, 麦, 黒砂糖, サラダ油, ジャ がいも, さとう	810	30.3
7	北海道ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	赤みそ, 中みそ, ベビーホタテ貝, いか, わかめ, 豚肉, 牛乳, 焼き豚, ヨーグルト	にんじん, もやし, にんにく, たま ねぎ, 根深ねぎ, しょうが, ほうれ んそう, 赤ピーマン	ごま油, バター, いりごま, 中華め ん, とうもろこし, サラダ油, ジャ がいも, さとう	809	36.9
8	自由献立					
9	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, 若どり, ベーコン	たまねぎ, パセリ, かぼちゃペース ト, にんじん, トマトケチャップ, チンゲンサイ, キャベツ, かぶ	コッペパン, りんごジャム, 三温糖 サラダ油, ジャがいも	807	30.3
10	カレーライス 牛乳 レモンサラダ くだもの	スキムミルク, 牛肉, 牛乳, チーズ	アップルソース, トマトケチャッ プ, にんじん, たまねぎ, にんにく, レモン果汁, キャベツ, プロッコ リー, キウイフルーツ	カレー粉, カレールウ, サラダ油, ジャ がいも, 精白米, さとう	880	26.1
11	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのゆずの香焼き みそ汁	干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛乳 さわら, 赤みそ, 油あげ, 豆腐, 中み そ	こまつな, しょうが, ゆず, 葉ねぎ, だいこん, にんじん, たまねぎ	精白米, 麦, 三温糖, いりごま, サラ ダ油, さといも	818	34.4
12	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	かまぼこ, いか, おきあみ, テンペ, 干ひじき, 卵, 牛乳	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, 葉ねぎ, ごぼう, ほうれんそう, は くさい	油, うどん, さつまいも, 小麦粉, で ん粉, ローストアーモンド, さとう	832	32.6
13	自由献立					
14	スイートポテトパン 牛乳 若どりのスパイス焼き シーフードクリームスープ ミニトマト	若どり, スキムミルク, 牛乳, ベ ビーホタテ貝, ベーコン, 白いか えび	しょうが, にんにく, チンゲンサイ マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, ミニトマト	スイートポテトパン, サラダ油, ホ ワイトルウ, ポタージュ, ジャがい も, とうもろこし	838	37.8
15	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳, 結び昆布, がんもどき, 牛肉, 平天, ちりめんじゃこ	だいこん, にんじん, こんにゃく, たくあん, キャベツ, みずな, みか ん	精白米, 黒砂糖, 三温糖, さといも	807	30.0
16	ご飯 牛乳 さばの香味揚げ 呉汁 くだもの	牛乳, 赤みそ, さば, 中みそ, 大豆, 油あげ, ちくわ	しょうが, だいこん, 葉ねぎ, ごぼ う, にんじん, ぶどう	精白米, でん粉, 油, さといも	844	31.2