

平成22年 2月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 生活習慣病について知り 正しい食習慣を身につけよう

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	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳,赤みそ,押し豆腐,えび,大豆 挽肉,豚肉,荳わかめ,ロースハム	しょうが,にんにく,葉ねぎ,干し しいたけ,たけのこ,たまねぎ,に んじん,キャベツ	精白米,でん粉,三温糖,ごま油,さ とう,緑豆春雨	809	34.1
2	いわしのかば焼きご飯 ごまあえ のっぺい汁	いわし,牛乳,ちりめんじゃこ,厚 あげ	しょうが,こまつな,はくさい,だい いこん,にんじん,ごぼう,ほんし めじ,葉ねぎ	でん粉,油,精白米,黒砂糖,いりご ま,さとう,ごま油,さといも	810	27.9
3	五目うどん 牛乳 豆煮しまん くだもの	わかめ,油あげ,かまぼこ,若どり, 牛乳,豆乳,大豆,黒豆	干しいたけ,根深ねぎ,こんにゃ く,たまねぎ,にんじん,ぼんかん	うどん,ホットケーキ粉	830	30.4
4	手巻きすし 牛乳 かす汁	いか,まぐろ油漬,手巻きのり,牛 乳,中みそ,白みそ,油あげ,さけ	ちらしすし,キャベツ,こんにゃく 葉ねぎ,はくさい,だいこん,にん じん,ごぼう	油,でん粉,マヨネーズ,精白米,さ といも	814	31.0
5	自由献立					
6	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳,スキムミルク,サワークリー ム,牛肉	トマトケチャップ,トマトビュー レー,にんにく,セロリー,エリン ギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ, ネーブル	精白米,ハヤシルウ,ビーフシ チュー,サラダ油,さとう,とうも ろこし,じゃがいも	825	24.3
7	麦ご飯 牛乳 ホキの石垣揚げ 吉野煮	牛乳,卵,ホキ,青大豆,厚あげ,う すら卵,若どり	だいこん,ごぼう,にんじん,ほん しめじ	精白米,麦,油,小麦粉,いりごま, いりごま,でん粉,三温糖,くず粉, さといも	854	35.9
8	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい ナムル	中みそ,赤みそ,豚肉,牛乳,しゅう まい	にんにく,きくらげ,しなちく,白 菜キムチ,はくさい,たまねぎ,に んじん,青にら,もやし,キャベツ, こまつな	ごま油,中華めん,油,いりごま,さ とう	799	32.5
9	パン チョコクリーム 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳,若どり,豚肉,卵,ベーコン, わかめ	パセリ,たまねぎ,トマトケチャッ プ,にんじん,キャベツ,チンゲン サイ	コッペパン,チョコクリーム,サラ ダ油,さとう,じゃがいも,マカロ ニ,とうもろこし	823	30.7
10	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳,焼き豆腐,白いか,卵,げたミ ンチ,若どり	根深ねぎ,しょうが,にんにく,ほ んしめじ,はくさい,にんじん,せ り,花切だいこん,ぼんかん	精白米,玄米,小麦粉,でん粉,くず 切り,三温糖,さといも,さとう,い りごま	785	30.8
11	菜めし 牛乳 まぐろの揚げ煮 呉汁	花かつお,ちりめんじゃこ,牛乳, まぐろ,大豆,ちくわ,油あげ,中み そ	みずな,こまつな,しょうが,ごぼ う,葉ねぎ,にんじん,だいこん	さとう,サラダ油,いりごま,精白 米,三温糖,でん粉,油,さといも	840	37.1
12	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	豚肉,スキムミルク,牛乳,ミニウ インナー	にんじん,干しぶどう,アップル ソース,トマトケチャップ,たまね ぎ,にんにく,しょうが,ほうれん そう,キャベツ	じゃがいも,ソフトめん,加-ゆ,サ ラダ油,カレールウ,さとう,とう もろこし	817	30.6
13	自由献立					
14	黒糖パン 牛乳 さけフライ スパゲティンター	牛乳,卵,さけ,粉チーズ,ベーコン	たまねぎ,トマトケチャップ,キャ ベツ,チンゲンサイ,にんにく,に んじん	黒糖パン,油,パン粉,小麦粉,とう もろこし,サラダ油,スパゲティ	849	36.4
15	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,牛肉,厚あげ,白みそ,カット わかめ,たこ	こんにゃく,たまねぎ,にんじん, わけぎ,いよかん	精白米,三温糖,じゃがいも,サラ ダ油,黒砂糖,さとう	804	28.1
16	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き おかかあえ 黄にらのすまし汁	牛乳,ぶり,花かつお,豆腐	こまつな,キャベツ,にんじん,切 干しだいこん,たまねぎ,えのきだ け,黄にら	麦,精白米,三温糖,じゃがいも	774	31.8
17	親子うどん 牛乳 吉備路豆 くだもの	若どり,卵,わかめ,油あげ,牛乳, いり大豆,スキムミルク,青のり粉	ほんしめじ,にんじん,根深ねぎ, たまねぎ,はくさい,りんご	うどん,三温糖	813	34.2
18	自由献立					
19	ウィンナーサンド 牛乳 白菜シチュー	荒挽ウィンナー,牛乳,スキムミル ク,若どり	キャベツ,トマトケチャップ,ほう れんそう,はくさい,たまねぎ,に んじん	コッペパン,ポタージュ,ホワイト ルウ,サラダ油,じゃがいも	824	31.4