

平成22年 3月中学校基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 食生活の自立をめざそう

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 麦ご飯<br>牛乳<br>ししゃものから揚げ<br>いりとうふ                       | 牛乳, 子持ししゃも, 押し豆腐, 卵,<br>若どり                      | ほうれんそう, 干しいたけ, たま<br>ねぎ, にんじん   | 精白米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 三<br>温糖, じゃがいも                            | 826             | 31.7         |
| 2  | 赤飯<br>牛乳<br>さわらの西京焼き<br>菜の花のからしあえ<br>すまし汁<br>くだもの     | 牛乳, 白みそ, さわら, かまぼこ, 豆<br>腐                       | はくさい, 菜の花, みつば, えのき<br>だけ, たまねぎ, にんじん, いちご                              | 赤飯, さとう, じゃがいも   | 774             | 33.3         |
| 3  | 高菜ラーメン<br>牛乳<br>野菜チップス<br>ヨーグルト                       | 豚肉, 白いか, 牛乳, ヨーグルト                               | にんじん, きくらげ, たまねぎ, も<br>やし, しなちく, 根深ねぎ, 高菜漬,<br>にんにく, れんこん               | 中華めん, ごま油, いりごま, 油, さ<br>つまいも                                  | 797             | 32.2         |
| 4  | カレーライス<br>牛乳<br>コールスローサラダ                             | スキムミルク, 牛肉, 牛乳                                   | トマトケチャップ, しょうが, アッ<br>プルソース, たまねぎ, にんじん,<br>にんにく, キャベツ                  | カレールウ, サラダ油, じゃがい<br>も, 精白米, さとう, とうもろこし                       | 839             | 24.0         |
| 5  | 自由献立  |  |   |  |                 |              |
| 6  | ご飯<br>牛乳<br>赤魚の四川風<br>ワンタンスープ<br>くだもの                 | 牛乳, 赤魚, 豚肉                                       | 根深ねぎ, しょうが, にんにく, チ<br>ンゲンサイ, きくらげ, もやし, た<br>けのこ, たまねぎ, にんじん, デコ<br>ボン | 精白米, 油, 三温糖, いりごま, でん<br>粉, ワンタン皮, ごま油, じゃがい<br>も              | 800             | 30.2         |
| 7  | ご飯<br>ふりかけ<br>牛乳<br>大豆の五目煮<br>ごま酢あえ                   | ふりかけ, 牛乳, 角切昆布, 大豆, 厚<br>あげ, 平天, 牛肉, わかめ         | 干しいたけ, こんにゃく, れんこ<br>ん, にんじん, ごぼう, はくさい, も<br>やし                        | 精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラ<br>ダ油, いりごま, さとう                           | 811             | 30.1         |
| 8  | わかめうどん<br>牛乳<br>ちくわの変わり揚げ<br>くだもの                     | わかめ, 油あげ, 若どり, 牛乳, 卵,<br>ほしむきえび, ちくわ, 青のり粉       | 葉ねぎ, えのきだけ, たまねぎ, に<br>んじん, はくさい, 清見オレンジ                                | うどん, 小麦粉, でん粉, 油, いりご<br>ま                                     | 789             | 31.2         |
| 9  | 自由献立  |  |   |  |                 |              |
| 10 | やきそばサンド<br>牛乳<br>クリームスープ<br>一口ゼリー                     | 青のり粉, 花かつお, 豚肉, 牛乳, ス<br>キムミルク, ベーコン             | 葉ねぎ, トマトケチャップ, つけ<br>しょうが, キャベツ, にんじん, に<br>んにく, チンゲンサイ, たまねぎ           | コッペパン, サラダ油, 乾めん, ポ<br>タージュ, ホワイトルウ, じゃがい<br>も, とうもろこし, セリミックス | 789             | 28.9         |
| 11 | 中華飯<br>牛乳<br>華風サラダ                                    | えび, 豚肉, いか, うずら卵, 牛乳,<br>焼き豚                     | 干しいたけ, しょうが, チンゲン<br>サイ, にんじん, たまねぎ, はくさ<br>い, たけのこ, 赤ピーマン, ほうれ<br>んそう  | ごま油, 精白米, でん粉, さとう, サ<br>ラダ油, いりごま, じゃがいも                      | 804             | 30.7         |
| 12 | コーンラーメン<br>牛乳<br>春巻<br>くだもの                           | いか, 焼き豚, 牛乳, 春巻                                  | にんにく, 葉ねぎ, きくらげ, もや<br>し, たまねぎ, はくさい, にんじん,<br>しょうが, りんご                | とうもろこし, ごま油, 中華めん,<br>油  | 867             | 30.6         |
| 13 | 自由献立  |  |   |  |                 |              |
| 14 | パン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>ポテトとベーコンのカップ焼き<br>白いんげん豆と野菜のスープ | 牛乳, ベーコン, ミックスチーズ,<br>若どり                        | たまねぎ, パセリ, にんじん, キャ<br>ベツ, ほうれんそう                                       | コッペパン, いちごジャム, じゃが<br>いも, サラダ油, 白いんげん豆                         | 802             | 30.3         |
| 15 | ご飯<br>納豆<br>牛乳<br>まぐろのしょうが煮<br>みそ汁                    | 納豆, 牛乳, まぐろ, 豆腐, 油あげ,<br>赤みそ, わかめ, 中みそ           | こんにゃく, しょうが, ごぼう, に<br>んじん, たまねぎ, 青なら                                   | 精白米, 黒砂糖, サラダ油, いりご<br>ま, じゃがいも                                | 823             | 39.1         |
| 16 | シーフードスープパゲティ<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>くだもの                 | ベーコン, 茎わかめ, えび, 白いか,<br>スキムミルク, 牛乳, ベビーホタテ<br>貝, | エリンギ, にんじん, たまねぎ, チ<br>ンゲンサイ, だいこん, キャベツ,<br>ブロッコリー, 清見オレンジ             | ソフトめん, じゃがいも, ポター<br>ジュ, ホワイトルウ, サラダ油, と<br>うもろこし, さとう, とうもろこし | 790             | 32.7         |