

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