

# 平成22年 4月 中学校 基本献立 献立表

## 献立指導計画(月目標) 給食の役割を知り 楽しい食事にしよう

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	自由献立					
2	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	スキムミルク、牛肉、牛乳	トマトケチャップ、アップルソース、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いちご	サラダ油、加-ル、加-ル、じゃがいも、麦、精白米、カレールウ、とうもろこし、マヨネーズ、マカロニ	845	24.9
3	ご飯 牛乳 親子煮 ひじきのピーナッツあえ ミニトマト	牛乳、高野豆腐、卵、若どり、ちりめんじゃこ、干ひじき	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、干しいたけ、もやし、キャベツ、こまつな、ミニトマト	精白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、刻みピーナッツ、さとう、ごま油	829	31.7
4	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草むしまん	厚あげ、ちくわ、豚肉、とろろ昆布、牛乳、チーズ	葉ねぎ、きくらげ、ほんしめじ、山菜、はくさい、にんじん、たまねぎ	うどん、ホットケーキ粉、甘納豆	824	32.0
5	炊き込みご飯 牛乳 まぐろの薬味あえ 切り干し大根のみそ汁 くだもの	牛乳、まぐろ、中みそ、油あげ、赤みそ、豆腐	たけのこ御飯、きのご飯、葉ねぎ、しょうが、青にら、ほんしめじ、切干しだいこん、にんじん、たまねぎあまなづかん	精白米、三温糖、いりごま、でん粉、油、じゃがいも	801	34.0
6	自由献立					
7	ご飯 牛乳 酢豚 春雨スープ 一口プリン	牛乳、豚肉、ベーコン、茎わかめ	赤ピーマン、しょうが、トマトケチャップ、ピーマン、きくらげ、たまねぎ、たけのこ、青にら、にんじん	精白米、でん粉、ごま油、三温糖、油、サラダ油、いりごま、とうもろこし、緑豆春雨、じゃがいも、一口マンゴープリン	848	27.5
8	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	ヒキワリ納豆、牛乳、白みそ、さわら、カットわかめ、ゆば、豆腐	さんしょう、にんじん、さやえんどう、えのきだけ、たまねぎ、たけのこ	精白米、さとう、サラダ油、じゃがいも	799	35.2
9	ミートソースめん 牛乳 ポテトフレンチサラダ ヨーグルト	豚肉、粉チーズ、大豆挽肉、牛乳、ベーコン、ヨーグルト	トマトケチャップ、トマトピューレー、にんにく、エリンギ、セロリ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス	ソフトめん、ピーフシチュー、オリーブオイル、サラダ油、じゃがいも さとう	853	34.8
10	自由献立					
11	バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳、いか、豆乳、スキムミルク、若どり	チンゲンサイ、セロリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	バターロールパン、油、マーマレード、でん粉、ポタージュ、サラダ油、とうもろこし、じゃがいも、コーンスターチ	839	34.2
12	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 豆腐スープ くだもの	牛乳、赤魚、豆腐、ベーコン	しょうが、葉ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、もやし、たまねぎ、にんじん、美生柑	精白米、でん粉、三温糖、油、ごま油、じゃがいも	790	28.8
13	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 春野菜の煮物 焼きししゃも	ひじきふりかけ、牛乳、厚あげ、かまぼこ、牛肉、子持ししゃも	さやえんどう、干しいたけ、こんにゃく、たけのこ、にんじん、たまねぎ	精白米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油	808	31.9
14	ちゃんぽんめん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ	豚肉、いか、うずら卵、牛乳、えび唐揚げ、大豆	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、葉ねぎ、にんにく	中華めん、ごま油、でん粉、油、じゃがいも	795	34.9
15	米粉パン クリ-ムチ-ズ 牛乳 ボークビーンズ パンサラダ	ソフトチーズ、牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトケチャップ、パインチビット、キャベツ、きゅうり	米粉パン、白いんげん豆、じゃがいも、サラダ油、三温糖、さとう	795	32.7