

平成22年 5月 基本献立 献立表 中学校

献立指導計画(月目標)：初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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	胚芽パン 牛乳 さけの香草焼き スパゲティソーテークだもの	牛乳,粉チーズ,さけ,ベーコン	香草ミックス,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ,ほんしめじ, ピーマン,冷凍パイ	胚芽パン,オリーブオイル,パン粉 スパゲティ,とうもろこし	806	40.9
3	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 新キャベツとわかめの酢のもの くだもの	牛乳,厚あげ,豚肉,若どり,さくら えび,わかめ	さやいんげん,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん,キャベツ,美生柑	精白米,サラダ油,でん粉,じゃが いも,黒砂糖,いりごま,さとう	778	26.7
4	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら みそ汁	干あみ,花かつお,牛乳,さわら,卵 赤みそ,中みそ,油あげ,豆腐	こまつな,しょうが,にんじん,た まねぎ,ほんしめじ,葉ねぎ	精白米,三温糖,油,小麦粉,じゃが いも	859	36.3
5	シーフーズスープスパゲティ 牛乳 海そうサラダ ミニトマト	スキムミルク,ベーコン,牛乳,ペ ビーホタテ貝,えび,白いか,大豆 ,海藻ミックス,ちりめんじゃこ, 茎わかめ	パセリ,マッシュルーム,にんじん たまねぎ,キャベツ,ミニトマト	サラダ油,生クリーム,バター,小 麦粉,ソフトめん,とうもろこし, さとう,いりごま	810	34.2
6	豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	牛乳,若どり,金山寺みそ,豆腐,ゆ ば	ピースご飯,しょうが,葉ねぎ,も やし,キャベツ,チンゲンサイ,え のきだけ,みつば,たまねぎ,にん じん	精白米,サラダ油,さとう,ロース トアーモンド,じゃがいも	794	32.2
7	自由献立					
8	豚キムチご飯 牛乳 ごまじゃこサラダ	中みそ,厚あげ,豚肉,牛乳,ちりめ んじゃこ	もやし,白菜キムチ,青なら,にん にく,根深ねぎ,チンゲンサイ,に んじん,たまねぎ,きくらげ,キャ ベツ	でん粉,三温糖,ごま油,精白米,い りごま,さとう,じゃがいも	804	31.2
9	麦ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,平天,牛肉,がんもどき,大豆 干ひじき,青のり粉,かえりちりめ ん	にんじん,ごぼう,こんにやく,ア ラスカ,干しいたけ,美生柑	麦,精白米,じゃがいも,サラダ油, 黒砂糖,さとう	808	33.8
10	テンペ入りかき揚げうどん 牛乳 おひたし くだもの	かまぼこ,卵,干ひじき,テンペ,お きあみ,いか,牛乳,花かつお	たまねぎ,葉ねぎ,えのきだけ,に んじん,さやいんげん,キャベツ, もやし,こまつな,冷凍みかん	うどん,でん粉,小麦粉,油,さとう	812	32.2
11	自由献立					
12	米粉パン いちごジャム 牛乳 フランクフルトのベーコン巻き マカロニスープ	牛乳,ポークフランク,ベーコン, 若どり	グリーンアスパラガス,キャベツ, たまねぎ,にんじん,こまつな	米粉パン,いちごジャム,サラダ 油,とうもろこし,じゃがいも,マ カロニ	818	31.0
13	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳,赤みそ,押し豆腐,豚肉,大豆 挽肉,えび,生くらげ	にんにく,にんじん,たまねぎ,た けのこ,干しいたけ,葉ねぎ, しょうが,もやし,キャベツ,チン ゲンサイ	精白米,麦,でん粉,三温糖,ごま油 さとう,いりごま	794	35.8
14	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 かつおの揚げ煮 にらたま汁	のり佃煮,牛乳,かつお,豆腐,卵	たまねぎ,にんじん,えのきだけ, 青なら	精白米,玄米,三温糖,でん粉,油, じゃがいも	802	36.2
15	みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き くだもの	中みそ,赤みそ,豚肉,焼き豚,牛乳 ミックスチーズ,チーズ	キャベツ,にんにく,しょうが,葉 ねぎ,きくらげ,もやし,にんじん, しなちく,パセリ,冷凍みかん	いりごま,中華めん,ごま油,とう もろこし,じゃがいも,バター	829	34.5
16	自由献立					
17	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 甘夏かんサラダ ヨーグルト	牛乳,牛肉,スキムミルク,ブルー ンヨーグルト	マッシュルーム,たまねぎ,にんじ ん,トマトケチャップ,にんにく, セロリー,あまなつかん,グリーン アスパラガス,キャベツ	米粉パン,じゃがいも,サラダ油 ビーフシチュー,ハヤシルウ	842	30.4
18	さけずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	紅鮭フレーク,牛乳,いか天ぷら, わかめ,赤みそ,油あげ	さやいんげん,たくあん,ちらしず し,にんじん,たまねぎ,ほんしめ じ,みつば	いりごま,精白米,油,白玉麩,じゃ がいも	820	26.6