

平成22年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標）秋の味覚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	1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	えび,牛乳,ミックスチーズ,若どり,ベーコン	パセリ,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,にんじん	米粉パン,ブルーベリージャム,じゃがいも,マカロニ,サラダ油,ホワイトルウ,ポターージュ,とうもろこし	835	33.4
2	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳,赤みそ,豚肉,豆腐,卵	たけのこ,根深ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	精白米,ごま油,三温糖,じゃがいも,でん粉,フルーツ杏仁	793	30.0
3	ハヤシライス 牛乳 根菜サラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマトケチャップ,れんこん,ごぼう,キャベツ	サラダ油,精白米,ビーフシチュー,ハヤシルウ,じゃがいも,いりごま,三温糖,とうもろこし	857	24.4
4	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢いため くだもの	豚肉,いか,牛乳,肉団子	もやし,しなちく,きくらげ,葉ねぎ,にんにく,はくさい,しょうが,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,なし	ごま油,中華めん,油,でん粉,三温糖	817	34.0
5	ご飯 牛乳 筑前煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,若どり,平天,青のり粉,かえりちりめん	しょうが,さやいんげん,干しいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,たけのこ,れんこん,みかん	精白米,三温糖,ごま油,いりごま,じゃがいも,さとう	810	30.5
6	自由献立					
7	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり だまこ餅入りみそ汁	さんま,牛乳,若どり,ちくわ,油あげ,おから,赤みそ,わかめ,中みそ	しょうが,ごぼう,葉ねぎ,こんにゃく,にんじん,はくさい,だいこん,こまつな	麦,精白米,サラダ油,三温糖,だまこ餅	869	29.7
8	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ くだもの	大豆,牛肉,スキムミルク,牛乳,カットわかめ,たこ,茎わかめ	トマトケチャップ,たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,アップルソース,キャベツ,りんご	サラダ油,カレールウ,じゃがいも,ソフトめん,加-ゆ,さとう,いりごま	845	31.4
9	自由献立					
10	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き チーズスープ ミニトマト	牛乳,ホキ,ベーコン,粉チーズ,卵,若どり	パセリ,たまねぎ,にんじん,ミニトマト	バターロールパン,サラダ油,オリブオイル,じゃがいも,パン粉,とうもろこし	815	36.4
11	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳,中みそ,豚肉,たこボール,油あげ,焼き豆腐,茎わかめ	にんにく,白菜キムチ,えのきだけ,はくさい,にんじん,青にら,ほんしめじ,もやし,キャベツ,切干し,だいこん,チンゲンサイ,みかん	精白米,ごま油,いりごま,三温糖	812	32.1
12	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	えび,高野豆腐,牛乳,卵,さより,豆腐,ゆば,かまぼこ	ちらしずし,さやいんげん,たけのこ,干しいたけ,かんぴょう,にんじん,えのきだけ,たまねぎ,葉ねぎ	精白米,三温糖,油,小麦粉,でん粉,じゃがいも	785	29.9
13	きのこうどん 牛乳 おかかあえ ふかしいも	若どり,油あげ,ちくわ,卵,牛乳,花かつお	まいたけ,にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,根深ねぎ,生しいたけ,はくさい,ほうれんそう	うどん,さとう,さつまいも	826	31.2
14	自由献立					
15	ツナサンド 牛乳 クリームスープ ゼリー	まぐろ油漬,牛乳,スキムミルク,えび,ベーコン	キャベツ,チンゲンサイ,にんにく,たまねぎ,にんじん	マヨネーズ,米粉パン,ホワイトルウ,ポターージュ,とうもろこし,じゃがいも,サラダ油,キューブゼリー	819	31.5
16	あなご丼 牛乳 野菜のピーナッツあえ くだもの	あなご,ちくわ,卵,牛乳,干ひじき,ちりめんじゃこ	ごぼう,にんじん,えのきだけ,葉ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし,みかん	麦,精白米,サラダ油,さとう,刻みピーナッツ,ごま油	828	32.7
17	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳,牛肉,焼き豆腐	たまねぎ,はくさい,ごぼう,にんじん,こんにゃく,根深ねぎ,花切,だいこん,みつば,りんご	精白米,三温糖,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,強力粉,いりごま,さとう	830	27.0
18	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	うずら卵,えび,いか,豚肉,牛乳,ヨーグルト	チンゲンサイ,にんにく,しょうが,きくらげ,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,にんじん,もやし,れんこん	ごま油,でん粉,中華めん,油,さつまいも	818	35.1
19	きのこご飯 牛乳 さばの香味焼き 赤だし	青大豆,油あげ,ちくわ,若どり,牛乳,さば,わかめ,はんぺん,赤みそ	にんじん,干しいたけ,ほんしめじ,えのきだけ,しょうが,葉ねぎ,みつば,たまねぎ	さとう,サラダ油,精白米,いりごま,じゃがいも	844	35.3
20	自由献立					