

平成23年12月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標)冬の食事について考えよう

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	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり, ベーコン	たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃペー スト, こまつな, トマトケチャップ キャベツ, かぶ, にんじん	米粉パン, りんごジャム, サラダ油 三温糖, じゃがいも	818	31.1
3	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	ふりかけ, 牛乳, 赤みそ, あじ, スキ ムミルク, 油あげ, 若どり	しょうが, にんじん, 葉ねぎ, ごぼ う, だいこん	麦, 精白米, でん粉, 油, 小麦粉, 米 粉	801	30.2
4	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳, 結び昆布, 平天, がんもどき, 牛肉, ちりめんじゃこ	だいこん, にんじん, こんにやく, たくあん, キャベツ, みずな, みか ん	精白米, 三温糖, さといも, 黒砂糖	804	29.4
5	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	赤みそ, 中みそ, ベビーホタテ貝, 豚肉, いか, 牛乳, 焼き豚, ヨーグル ト	にんにく, にんじん, たまねぎ, も やし, 根深ねぎ, しょうが, 赤ビー マン, ほうれんそう	ごま油, バター, 中華めん, いりご ま, とうもろこし, 上白糖, サラダ 油, じゃがいも	804	38.0
6	自由献立					
7	スイーツポテトパン 牛乳 若どりのスパイス焼き クリームスープ ミニトマト	牛乳, 若どり, ベーコン, スキムミ ルク, 牛乳	にんにく, しょうが, チンゲンサイ マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, ミニトマト	スイーツポテトパン, サラダ油, ポ タージュ, とうもろこし, じゃがい も, ホウワイトルウ	839	35.6
8	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大根の中華あえ	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, 大豆挽肉, えび, 豚肉	にんじん, しょうが, にんにく, 葉 ねぎ, 干ししいたけ, たまねぎ, た けのこ, だいこん, キャベツ	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, い りごま, 上白糖	798	34.1
9	ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ にらたま汁 くだもの	牛乳, 白みそ, 中みそ, さわら, 卵	ゆず, 青にら, えのきだけ, にんじ ん, たまねぎ, みかん	精白米, 三温糖, サラダ油, じゃが いも, でん粉	787	31.1
10	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	昆布, 干ひじき, いか, おきあみ, 卵 かまぼこ, 大豆, 牛乳	たまねぎ, えのきだけ, 根深ねぎ, にんじん, ごぼう, ほうれんそう, はくさい	油, さつまいも, 小麦粉, 米粉, でん 粉, うどん, 上白糖, ローストアー モンド	831	32.5
11	カレーライス 牛乳 レモンサラダ くだもの	スキムミルク, 牛肉, 牛乳, チーズ	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, レモン果汁, キャベツ, ブロッコ リー, キウイフルーツ	カレールー, サラダ油, じゃがい も, 麦, 精白米, 上白糖	833	25.4
12	自由献立					
13	中華丼 牛乳 揚げままかりぎょうざ くだもの	豚肉, うずら卵, えび, 牛乳, ままか りぎょうざ	しょうが, チンゲンサイ, たけのこ もやし, はくさい, たまねぎ, にん じん, きくらげ, りんご	ごま油, 精白米, でん粉, 油	803	27.4
14	ご飯 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳, 中みそ, さけ, 厚あげ	葉ねぎ, たまねぎ, しめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, 根深ねぎ, ぶ どう	精白米, マヨネーズ, でん粉, ごま 油, さといも	794	31.5
15	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳, ベーコン, たらこ, 牛乳, 青大 豆	パセリ, しめじ, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ	バター, ホウワイトルウ, じゃがいも ポタージュ, ソフトめん, 上白糖, サラダ油, ミックス豆	794	31.5