

平成24年2月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標)生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	五目うどん 牛乳 豆蒸しまん くだもの	昆布,厚あげ,かまぼこ,若どり,牛乳,豆乳,大豆,黒豆	干しいたけ,こんにゃく,たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,いよかん	うどん,ホットケーキ粉,米粉	799	29.1
2	自由献立					
3	米粉パン 牛乳 いわしのチーズフライ スパゲティソース	牛乳,粉チーズ,いわし,卵,ベーコン	キャベツ,にんにく,チンゲンサイ たまねぎ,にんじん	米粉パン,パン粉,小麦粉,油,サラダ油,スパゲティ	844	34.1
4	麦ご飯 牛乳 さわらのごま焼き 吉野煮	牛乳,さわら,青大豆,厚あげ,うずら卵,若どり	しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう	精白米,麦,サラダ油,いりごま,くず粉,さといも,三温糖	849	38.1
5	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳,スキムミルク,サワークリーム,牛肉	トマトピューレー,トマトケチャップ,セロリ,にんにく,エリンギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ネーブル	精白米,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,とうもろこし,上白糖,じゃがいも	825	24.3
6	キムチラーメン 牛乳 春巻 ナムル	中みそ,赤みそ,豚肉,牛乳,春巻	青にら,にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,白菜キムチ,しなちく,きくらげ,キャベツ,もやし,こまつな	中華めん,ごま油,油,いりごま,上白糖	846	30.5
7	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳,焼き豆腐,いか,げたミンチ,卵,若どり	にんじん,はくさい,しめじ,根深ねぎ,にんにく,しょうが,花切だいこん,せり,ぼんかん	精白米,玄米,さといも,くず切り,三温糖,でん粉,小麦粉,上白糖,いりごま	790	30.9
8	自由献立					
9	麦ご飯 牛乳 若どりのごま酢あえ かず汁 くだもの	牛乳,若どり,白みそ,中みそ,油あげ,さけ	葉ねぎ,こんにゃく,はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,きんかん	精白米,麦,いりごま,三温糖,でん粉,油,さといも	833	29.3
10	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き おかかあえ 黄にらのすまし汁	牛乳,ぶり,花かつお,昆布,豆腐	キャベツ,こまつな,切干しだいこん,にんじん,黄にら,えのきたけ,たまねぎ	精白米,三温糖,じゃがいも	786	32.2
11	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	豚肉,スキムミルク,牛乳,ミニウインナー	干しぶどう,アップルソース,トマトケチャップ,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ	ソフトめん,サラダ油,じゃがいも,カレールウ,上白糖,とうもろこし	819	30.6
12	自由献立					
13	米粉パン マーマレード 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳,若どり,卵,豚肉,大豆挽肉,ベーコン	トマトケチャップ,パセリ,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,にんじん	米粉パン,マーマレード,上白糖,サラダ油,じゃがいも,マカロニ,とうもろこし	789	31.6
14	中華丼 牛乳 華風サラダ 一口ゼリー	豚肉,えび,いか,うずら卵,牛乳,焼き豚	たまねぎ,にんじん,はくさい,しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,たけのこ,赤ピーマン,ほうれんそう	精白米,でん粉,ごま油,いりごま,サラダ油,じゃがいも,上白糖,セリミックス	819	29.5
15	菜めし 牛乳 白身魚の香りあえ 呉汁	ちりめんじゃこ,花かつお,牛乳,ホキ,中みそ,ちくわ,大豆,油あげ	みずな,こまつな,レモン果汁,だいこん,葉ねぎ,にんじん,ごぼう	精白米,上白糖,サラダ油,いりごま,でん粉,三温糖,油,さといも	825	33.6
16	親子うどん 牛乳 吉備路豆 くだもの	若どり,卵,油あげ,昆布,牛乳,いり大豆,スキムミルク,青のり粉	にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,根深ねぎ,りんご	うどん,三温糖	816	34.2
17	自由献立					
18	バターロールパン 牛乳 白菜とニョッキのシチュー コールスローサラダ	牛乳,若どり,スキムミルク	にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,キャベツ	バターロールパン,ポタージュ,ニョッキ,じゃがいも,サラダ油,ホワイトルウ,とうもろこし,上白糖	825	27.8
19	手巻きずし 牛乳 けんちん汁	まぐろ油漬,手巻きのみ,いか,牛乳,油あげ,絞豆腐	キャベツ,ちらしずし,しめじ,葉ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん	精白米,でん粉,油,マヨネーズ,さといも,ごま油	795	27.6
20	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳,牛肉,厚あげ,いか,生わかめ,白みそ	こんにゃく,たまねぎ,にんじん,わけぎ,いよかん	精白米,じゃがいも,黒砂糖,三温糖,サラダ油,上白糖	806	28.1
21	コーンラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	焼き豚,豚肉,牛乳,ブルーネーグルト	チンゲンサイ,しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,きくらげ,キャベツ,にんじん,れんこん	中華めん,ごま油,とうもろこし,さつまいも,油	833	31.4